ชมรมสนทนาภาษาธรรม

สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ๑ สิงหาคม ๒๕๖๖



ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ๑ สิงหาคม ๒๕๖๖

"อปฺปมตฺโต หิ ฌายนฺโต ปปฺโปติ วิปุลํ สุขํ"

ผู้ไม่ประมาทพินิจอยู่ ย่อมถึงสุขอันไพบูลย์

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

มีวัตถุประสงค์

๑. เพื่อเผยแพร่พุทธธรรม

๒. เพื่อเผยแพร่การฝึกปฏิบัติธรรม

๓. จัดพิมพ์หนังสือธรรมะประจำปี

๔. เพื่อร่วมสร้างถาวรวัตถุให้แก่วัด/สำนักสงฆ์ ในท้องถิ่นทุรกันดาร

๕. เพื่อร่วมพัฒนาจริยธรรมแก่พนักงาน กฟน. ให้ควบคู่ไปกับการปฏิบัติงานประจำ

๖. งานอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการไฟฟ้านครหลวง

ชมรมสนทนาภาษาธรรม ได้จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมบูชา
เนื่องในโอกาสวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง ครบรอบ ๖๕ ปี
วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๖ จำนวน ๙,๐๐๐ เล่ม

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ
สพฺพรสํ ธมฺมรโส ชินาติ
สพฺพรติ ธมฺมรติ ชินาติ
ตณฺหกฺขโย สพฺพทุกฺขํ ชินาติ

การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง
รสแห่งธรรม ชนะรสทั้งปวง
ความยินดีในธรรม ชนะความยินดีทั้งปวง
ความสิ้นตัณหา ชนะทุกข์ทั้งปวง

หนังสือเล่มนี้ได้จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน
หากท่านไม่ต้องการอ่านแล้ว โปรดมอบต่อให้ผู้สนใจ
จะทำให้ท่านได้บุญกุศลมาก ๆ เพราะได้ให้
ประทีปแสงสว่างทางปัญญา เป็น "ธรรมทาน"

คณะผู้จัดทำ

ขอขอบคุณ : รูปวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ผลงานของ "วิสุทธ ส."
รูปอาคาร วัด และโลโก้ ๖๕ ปี จากฝ่ายสื่อสารองค์กร การไฟฟ้านครหลวง

พิมพ์ที่ : โสภณการพิมพ์
๑๑๗/๙๔-๙๕ หมู่ ๖ ถนนเอกชัย แขวงคลองบางพราน เขตบางบอน กรุงเทพฯ
โทร. ๐๒-๘๙๙๐๓๐๘

สารจาก
นายกสโมสรการไฟฟ้านครหลวง

เนื่องในวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๖ เป็นวันคล้ายวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง ครบรอบ ๖๕ ปี ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะขึ้นทุกปี มาอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา ให้กับพนักงานการไฟฟ้านครหลวง และพุทธศาสนิกชนที่สนใจ

การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด ๒๐๑๙ ในช่วง ๓ ปี ที่ผ่านมา ทำให้เศรษฐกิจทั่วโลกถดถอย และจากนี้ไปจะเป็นช่วงที่เศรษฐกิจฟื้นตัว และกำลังจะเติบโตมากขึ้น แต่จะเป็นการเติบโตในบริบทใหม่หรือเกิดสภาวะที่เรียกว่า ความปกติแบบใหม่ (New Normal) ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะเทคโนโลยีทางด้านดิจิทัล ภัยคุกคามไซเบอร์ และการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) ประกอบกับสังคมไทยได้เข้าสู่ยุคสังคมผู้สูงอายุแล้ว ทำให้ทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และปัจเจกชน จะต้องมีการปรับตัวให้สอดรับกับสภาพแวดล้อมและความท้าทายใหม่ ๆ ที่จะเกิดขึ้นเพื่อให้อยู่รอดและยั่งยืน ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว จะส่งผลกระทบเป็นวงกว้างต่อการใช้ชีวิตของผู้คนทั้งหลาย ทั้งในแง่การดำรง

ชีวิต การปรับตัว การปรับรูปแบบการทำงาน และการหารายได้เพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว ซึ่งอาจนำมาสู่ความยากลำบาก เกิดความไม่สบายใจ มีความทุกข์มากขึ้น สิ่งหนึ่งที่จะช่วยเราได้คือ การศึกษาและน้อมนำหลักธรรมมาปฏิบัติ และใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้เราเกิดปัญญา คลายทุกข์ และมีความสุขมากยิ่งขึ้น ในทุกสภาวการณ์

ขออานิสงส์ผลแห่งบุญกุศลทั้งหลาย อันเกิดจากการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ เพื่อเผยแผ่พระธรรมคำสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้า และครูบาอาจารย์ทั้งหลายนี้ ได้โปรดดลบันดาลประทานพรให้ผู้บริหาร พนักงานการไฟฟ้านครหลวง และผู้มีส่วนร่วมในธรรมทานทุกท่าน ประสบแต่ความสุข ปราศจากความทุกข์ มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง มีความปลอดภัย เจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานตลอดไป

(นายวิลาศ เฉลยสัตย์)
ผู้ว่าการการไฟฟ้านครหลวง
นายกสโมสรการไฟฟ้านครหลวง

สารจาก
ประธานชมรมสนทนาภาษาธรรม
สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

เนื่องในโอกาสครบรอบ ๖๕ ปี วันคล้ายวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง ในวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๖ ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ได้ดำเนินการจัดทำหนังสือธรรมะประจำปีขึ้นมาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี การจัดทำหนังสือธรรมะนี้มีวัตถุประสงค์หลักคือ การเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาไปสู่พนักงานการไฟฟ้านครหลวง และพุทธศาสนิกชน เพื่อน้อมนำไปสู่การปฏิบัติ หรือใช้เป็นเครื่องช่วยในการดำรงชีวิต ให้คลายจากความทุกข์ ประสบความสุขมากยิ่งขึ้น ทั้งในแง่การครองตน การครองคน และการครองงาน สำหรับช่วงเวลาปัจจุบัน อนาคต และสัมปรายภพต่อไป

การจัดทำหนังสือธรรมะเล่มนี้ ได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากสโมสรการไฟฟ้านครหลวง ผู้บริหารและพนักงานการไฟฟ้านครหลวง อดีตพนักงานการไฟฟ้านครหลวง และผู้มีจิตศรัทธาทั้งหลาย ในการร่วมบริจาคทรัพย์ ร่วมสนับสนุนด้วยกำลังกาย กำลังสติปัญญา ซึ่งต้องขอขอบพระคุณ และขออนุโมทนาบุญกับท่านในครั้งนี้ด้วย

ในท้ายสุดนี้ขออาราธนาอำนาจและบารมีแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ท่านเคารพนับถือ ได้โปรดบันดาลประทานพรให้ท่านและครอบครัวปราศจากทุกข์ มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง ประสบความสุขความเจริญ เปี่ยมล้นในคุณธรรมความดี และเข้าถึงสภาวะแห่งนิพพานต่อไปด้วยเทอญ

(นายสมศักดิ์ บำรุงวัด)
รองผู้ว่าการยุทธศาสตร์องค์กรและความยั่งยืน
ประธานชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

ในโลกนี้คนเขลามีอยู่มาก
เอ่ยปากพูดแต่เงินเราของเรา
ไม่ให้คิดแต่จะเอาของเขา
จึงไม่เข้าถึงธรรมะของพระอริยะ

พระธรรมวชิรนายก (ปรีชา อภิวณฺโณ ป.ธ.๙)
วัดราชบุรณราชวรวิหาร (วัดเลียบ) กรุงเทพมหานคร

สารบัญ



คติธรรม

เนื่องในวันวิสาขบูชา

๓ มิถุนายน ๒๕๖๖

ดิถีวิสาขบูชา คล้ายดิถีประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เวียนมาบรรจบอีกคำรบหนึ่ง ควรที่พุทธบริษัททั้งหลาย จักได้พร้อมเพรียงกันประกอบกุศลกิจ กระทำสักการะบูชาพระรัตนตรัยเป็นกรณีพิเศษ

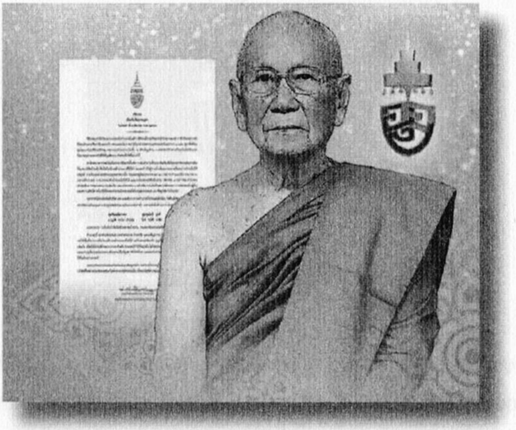
วันวิสาขบูชา เป็นเหตุช่วยเตือนใจให้พุทธบริษัท น้อมระลึกถึง "พระพุทธคุณ" ซึ่งประมวลสรุปลงได้สามประการ ได้แก่ ๑.พระปัญญาคุณ พระพุทธเจ้า ทรงพระญาณหยั่งรู้การเกิดและการตายของสัตว์โลก รู้การหลุดพ้นจากกิเลส และทรงค้นพบความจริงอันยิ่งใหญ่ ๔ ประการ คือ รู้ทุกข์ รู้เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ รู้ความดับทุกข์ และรู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์, ๒. พระบริสุทธิคุณ พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญเพียรจนได้บรรลุโมกขธรรม ทรงหลุดพ้นจากกิเลส คือความโลภ ความโกรธ และความหลง อันเป็นเครื่องเศร้าหมองได้อย่างสะอาดหมดจดสิ้นเชิง และ ๓.พระมหากรุณาคุณ หลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว ได้ทรงพระกรุณาสั่งสอนเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายให้ได้รู้แจ้งธรรมตามที่พระองค์ตรัสรู้ โดยพระพุทธประสงค์ให้หมู่สัตว์หลุดพ้นจากห้วงทุกข์ เป็นเวลาเนิ่นถึง ๔๕ ปีตราบกระทั่งเสด็จดับขันธปรินิพพาน

เมื่อสาธุชนได้ตระหนักซาบซึ้งถึงพระพุทธคุณทั้งสามประการดังนี้แล้ว จึงพึงบูชาพระพุทธคุณ โดยการอุทิศชีวิตพากเพียรศึกษา และอบรมพัฒนาตนเองให้เฉลียวฉลาดในทางธรรม หมั่นฝึกฝนรักษากายจริยา วจีจริยา และมโนจริยา ให้มั่นคงอยู่ในธรรมสุจริต มีดวงจิตเอิบอาบด้วยความกรุณา แผ่ความปรารถนาดีไปยังสรรพชีวิตผู้ร่วมเกิดแก่เจ็บตายโดยเสมอหน้า จัดเป็น "ปฏิบัติบูชา" ที่พึงกระทำต่อพระรัตนตรัย อันจักนำมาซึ่งความรุ่งเรืองไพศาลแห่งพระบวรพุทธศาสนาสืบไป

จิรํ ติฏฺฐตุ สทฺธมฺโม ธมฺเม โหนฺตุ สคารวา. ขอพระสัทธรรมจงดำรงคงมั่นอยู่ตลอดกาลนาน และขอสาธุชนทั้งหลาย จงมีความเคารพในพระธรรมนั้น เทอญ.

(สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม



เนื่องในดิถีวิสาขบูชา วันเสาร์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๖ เจ้าพระคุณสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ประทานพระคติธรรม ความว่า

"ดิถีวิสาขบูชา คล้ายดิถีประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เวียนมาบรรจบอีกคำรบหนึ่ง ควรที่พุทธบริษัททั้งหลาย จักได้พร้อมเพรียงกันประกอบกุศลกิจ กระทำสักการะบูชาพระรัตนตรัยเป็นกรณีพิเศษ

วันวิสาขบูชา เป็นเหตุช่วยเตือนใจให้พุทธบริษัท น้อมระลึกถึง "พระพุทธคุณ" ซึ่งประมวลสรุปลงได้สามประการ ได้แก่ **๑. พระปัญญาคุณ** พระพุทธเจ้า ทรงพระญาณหยั่งรู้การเกิดและการตายของสัตว์โลก รู้การหลุดพ้นจากกิเลส และทรงค้นพบความจริงอันยิ่งใหญ่ ๔ ประการ คือ รู้ทุกข์ รู้เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ รู้ความดับทุกข์ และรู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ **๒. พระบริสุทธิคุณ** พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญเพียรจนได้บรรลุโมกขธรรม ทรงหลุดพ้นจากกิเลส คือความโลภ ความโกรธ

และความหลง อันเป็นเครื่องเศร้าหมองได้อย่างสะอาดหมดจดสิ้นเชิง และ **๓. พระมหากรุณาคุณ** หลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว ได้ทรงพระกรุณาสั่งสอนเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายให้ได้รู้แจ้งธรรมตามที่พระองค์ตรัสรู้ โดยพระพุทธองค์ประสงค์ให้หมู่สัตว์หลุดพ้นจากห้วงทุกข์ เป็นเวลาเนิ่นถึง ๔๕ ปีตราบกระทั่งเสด็จดับขันธปรินิพพาน

เมื่อสาธุชนได้ตระหนักซาบซึ้งถึงพระพุทธคุณทั้งสามประการดั่งนี้แล้ว จึงพึงบูชาพระพุทธคุณ โดยการอุทิศชีวิตพากเพียรศึกษา และอบรมพัฒนาตนเองให้เฉลียวฉลาดในทางธรรม หมั่นฝึกฝนรักษากายจริยา วจีจริยา และมโนจริยา ให้มั่นคงอยู่ในธรรมสุจริต มีดวงจิตเอิบอาบด้วยความกรุณา แผ่ความปรารถนาดีไปยังสรรพชีวิตผู้ร่วมเกิดแก่เจ็บตายโดยเสมอหน้า จัดเป็น **"ปฏิบัติบูชา"** ที่พึงกระทำต่อพระรัตนตรัย อันจักนำมาซึ่งความรุ่งเรืองไพศาลแห่งพระบวรพุทธศาสนาสืบไป

จิรํ ติฏฺฐตุ สทฺธมฺโม ธมฺเม โหนฺตุ สคารวา. ขอพระสัทธรรมจงดำรงคงมั่นอยู่ตลอดกาลนาน และขอสาธุชนทั้งหลาย จงมีความเคารพในพระธรรมนั้น เทอญ."

(สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม



ภูมิใจทุกข์เพราะความเพียร

หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน

เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่าบ้านตาด

เมื่อวันที่ ๒๙ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๒๔

การเริ่มปฏิบัติฝึกหัดภาวนาเบื้องต้น ย่อมเต็มไปด้วยความลำบากล้มลุกคลุกคลาน จะเรียกว่ามันมืดมิดปิดตาจนหาทางออกทางเข้าหาทางเดินไม่ได้ก็ถูก เพราะเป็นงานที่เราไม่เคยทำ ไม่ว่าซอกใดมุมใด รอบกายรอบใจของเรา มีแต่สิ่งเป็นพิษเป็นภัยซึ่งคอยทำลายใจและธรรมของเราทั้งสิ้น และมีอำนาจมากด้วย ถ้าเป็นวัว ก็วัวที่อยู่ปากคอกตลอดเวลา พอแย้มประตูออกนิด มันก็ออกก่อนเพื่อน ๆ เลย หลวมตัวมันก็ออกทันทีไม่รีรอชักช้า พอแย้มปั๊บ มันก็ออกได้ปุ๊บเพราะมันคล่องตัว นี่เป็นหลักธรรมชาติของสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อใจต่อธรรมที่ฝังอยู่ภายในใจ ท่านเรียกว่า **กิเลสมาร** คือสิ่งที่รั้งความอรรถธรรม ทำลายอรรถธรรม มันมีอยู่ภายในจิตใจของสัตว์ของเราด้วยกัน เพราะฉะนั้น เราจึงไม่เคยคิดเคยคาดฝัน

กันว่า ธรรมจะมีอยู่ภายในใจ เพราะใจทั้งดวงในขณะที่ยังไม่ได้เรื่องได้ราวเกี่ยวกับธรรมมันเป็นกิเลสเสียทั้งสิ้น จึงลำบากในการประพฤติปฏิบัติในเบื้องต้น เช่น จะทำให้จิตสงบร่มเย็นบ้างโดยปราศจากความคิดความยุ่งเหยิงอันเกิดจากความคิดของตนเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ซึ่งก็เป็นเรื่องของใจเป็นผู้ปรุงขึ้นมาแต่งขึ้นมา ก็ทั้งยากลำบากทรมาน เพราะมีสิ่งบังคับให้ปรุงให้คิดเรื่องนั้น ๆ ไม่ใช่เป็นขันธ์ล้วน ๆ ดังขันธ์ของพระอรหันต์ผู้มีใจบริสุทธิ์ล้วน ๆ แล้วที่คิดปรุงเป็นธรรมดาของตน ไม่เกิดเรื่องเกิดราวอะไรกับเจ้าของ แต่จิตสามัญชนเรามันเต็มไปด้วยพิษด้วยภัยในขณะที่คิดออกแต่ละเรื่องละราว เพราะตัวพิษบังคับให้คิดให้ปรุง มันจึงลำบากแก่การดัดแปลงแก้ไขและถอดถอน

การปฏิบัติเบื้องต้นจึงต้องถอยหน้าถอยหลัง ตั้งตัวไม่ติด เพราะยังไม่มีหลักยึดทางใจ การถอยหน้าถอยหลังก็คืออำนาจของสิ่งเหล่านี้แลพาให้เป็นไป คำว่าถอยนั้นคือด้อยทางความพากเพียรลงไป มีความสงสัยเป็นกำลัง ความด้อยกำลังทางความเพียรลงก็ดี ความสงสัยทำให้เกิดความด้อยกำลังลงไปก็ดี มันเป็นเรื่องของกิเลสมารรังควานอยู่ภายในใจทั้งนั้น จะคิดแยกออกตรงไหนที่สิ่งนี้ไม่แทรกไม่แซงไม่เจอสิ่งนี้ อยากจะพูดว่าร้อยทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์เจอแต่สิ่งเหล่านี้มันปิดมันล้อมมันอุดมันตันอยู่ทุกแง่ทุกมุม ไม่ว่าจะเป็นความคิดปรุงในแง่ใดมุมใดในเบื้องต้นเป็นอย่างนี้ด้วยกันเพราะเรายังหาทางออกไม่ได้ หาทางสู้มันไม่ได้ เนื่องจากสติปัญญาอันเป็นฝ่ายธรรมเพื่อต่อสู้ยังไม่มีหรือมีไม่พอ ความเพียรก็ไม่ทราบว่าจะเพียรอย่างไรถึงจะถูก จิตซึ่งเป็นเหมือนกังหันก็หมุนไม่หยุดเพราะผู้บังคับให้หมุนมีอยู่ มันยากที่ตรงนี้ในขั้นเริ่มแรกฝึกอบรม

แต่อย่างไรก็ตาม การกล่าวทั้งนี้ไม่ได้กล่าวให้ผู้ฟังและผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายเกิดความท้อถอยน้อยเนื้อต่ำใจ เราพูดถึงเรื่องกลอุบายของสิ่งเป็นมารที่เกิดหรือปรากฏอยู่ภายในใจมันปิดมันกั้นมันอุดมันตันไว้หมด ท่านจึงเรียกว่ากิเลสมาร เพื่อท่านผู้ฟังทั้งหลายได้ทราบไว้พร้อมทั้งอุบายต่าง ๆ ในการต่อสู้ปราบปราม ซึ่งได้อธิบายไปพร้อม ๆ กันนี้ เพื่อรู้วิธีรับวิธีรบวิธีลุกวิธีหลบวิธีปราบปรามมันอย่างคล่องแคล่วแกล้วกล้าอย่างนักรบแบบมีลวดลาย

ความเพียรพยายามนั่นแลเป็นทางที่จะบุกเบิกสิ่งที่เป็นข้าศึกทั้งหลาย ออกได้ทีละเล็กละน้อย เช่น ใจไม่เคยสงบ เมื่อพยายามหลายครั้งหลายหน ต่อสู้กันไม่หยุดไม่ถอยด้วยจิตตภาวนา ก็ต้องปรากฏเป็นความสงบขึ้นมา ในขณะหรือเวลาหนึ่งจนได้พอให้เห็นช่องทาง หรือพอเป็นเครื่องส่งเสริมใจให้มีกำลังขึ้นเรื่อย ๆ

ในเบื้องต้นเราไม่ทราบจริง ๆ ว่าอาการของจิตแต่ละอาการที่แสดงออกนั้น มีอะไรเป็นฉากหลังบังคับอยู่ ไม่มีทางทราบได้ จึงถือเอาความคิดความปรุงทั้งหลายเหล่านั้นว่าเป็นของจริงเป็นความเชื่อความดูดดื่มไปเสียทั้งมวล โดยไม่ได้คำนึงว่าเป็นสิ่งที่ผิดหรือถูกประการใดบ้าง เพราะใจกลมกลืนกันไปด้วยธรรมชาตินั้นจนมองหาสิ่งที่จะแทรก สิ่งที่จะแข่ง สิ่งที่จะวัดตวง สิ่งที่จะต้านทานกันไม่เจอ ต่อเมื่อได้ฝึกฝนอบรมอยู่ไม่หยุดไม่ถอย จิตใจที่ได้รับการบำรุงรักษาก็ค่อยเปิดเผยตัวออกให้เห็นเป็นความสงบบ้างเล็กน้อย และความสงบละเอียดเข้าไป เพราะเวลาจิตสงบนั้นสิ่งกวนใจทั้งหลายได้แก่ความคิดปรุงต่าง ๆ มันสงบตัวลง จิตก็สงบเย็นสบาย ยิ่งผู้ไม่เคยพบเคยเห็นไม่เคยปรากฏมาเลยด้วยแล้ว ก็ยิ่งเห็นเป็นความอัศจรรย์ภายในใจอย่างยิ่งในขณะที่จิตสงบนั้นราวกับจะเหาะจะบินเพราะความตื่นเต้นเพราะความปีติมีกำลังมาก

ฉะนั้น การภาวนาขั้นเริ่มแรก ท่านจึงสอนให้มีธรรมเป็นเครื่องยึด เช่น คำบริกรรม พุทโธ เป็นต้น บทใดก็ได้ตามแต่จริตชอบ ถ้าไม่มีธรรมเป็นเครื่องยึด จิตก็คว้าอะไรไม่ติด เพราะมีแต่เรื่องของกิเลสทั้งมวลอยู่ภายในใจ จึงต้องอาศัยธรรมบทใดก็ตามเป็นที่ยึดของจิตในขั้นเริ่มต้น เช่น ท่านสอนให้บริกรรมภาวนาธรรมที่ตนชอบกับจริตนิสัยเป็นเครื่องกำกับใจ มีสติคอยกำกับอยู่กับคำบริกรรมนั้น ๆ ให้สืบต่อเนื่องกันเป็นลำดับ ๆ ไม่ให้เผลอ แต่ไม่ถึงกับต้องเกร็งเนื้อเกร็งตัวจนเกินไปซึ่งเลยความปกติ ให้มีความรู้สึกอยู่กับคำบริกรรมภาวนาเท่านั้น

ในขณะที่ทำบริกรรมภาวนา ภาระทั้งหลายที่จิตมันคิดมันซ่านแผ่รัศมีออกไปกว้างแคบด้วยความหลอกลวงต่าง ๆ นั้นให้ปลดเปลื้องทั้งหมดอย่ายุ่งเกี่ยวประหนึ่งว่าโลกธาตุนี้ไม่มีอะไรเลย ในจิตให้มีเฉพาะคำบริกรรมกับความรู้ที่กลมกลืนกันอยู่เท่านั้น ไม่ต้องคาดต้องหมายถึงมรรคถึงผล จะเป็นผลของสมาธิขั้นใดภูมิใด จะเป็นความรู้แปลกประหลาดเห็นเปรตเห็นผีเห็นนรกอเวจีเห็นเทวบุตรเทวธิดาใด ๆ ก็ตาม ไม่สนใจคิดคาดทั้งมวล นอกจากคำบริกรรมที่กำลังทำอยู่ในเวลานั้นเท่านั้น นี่วิธีภาวนาที่จะให้จิตสงบ ต้องปล่อยอารมณ์ภายนอกให้หมดโลกธาตุเหมือนไม่มีในเวลานั้น ไม่เอนความรู้สึกนี้ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดนอกจากคำบริกรรมที่กำลังทำอยู่เท่านั้น ให้รู้กันอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วยด้วยเจตนา นี่แหละอุบายที่จะทำจิตให้สงบได้ไม่สงสัย

ผู้กำหนดลมก็ตาม สติเป็นของสำคัญมาก ใครจะภาวนาธรรมบทใดหรือวิธีการใดก็ตาม สตินี้เป็นพื้นฐานที่จะยึดเหนี่ยวจิตใจให้ติดแนบสนิทกับธรรมที่ตนพิจารณานั้นได้เป็นอย่างดี ถ้าปราศจากสติเสียเมื่อไรงานก็ขาดวรรคขาดตอน ผลก็ย่อมเป็นไปตามนั้น แล้วไม่ค่อยได้ผลเท่าที่

ควรหรือไม่ได้ผล เพราะความพลั้งเผลอเข้าทำลาย เราจะเอาแต่ผลอย่างเดียวโดยไม่คำนึงถึงเหตุ คือการกระทำว่าสืบต่อกันมากน้อยเพียงไรหรือไม่ย่อมไม่ถูก เพราะฉะนั้น **นักภาวนาที่ไม่ค่อยได้ผลหรือไม่ได้ผลในการภาวนานั้น ส่วนมากมุ่งแต่ผลที่ต้องการอย่างเดียว ไม่คำนึงเหตุอันเป็นแดนเกิดแห่งผลทุกขั้นทุกภูมิ จึงไม่สมหวัง** เรื่องจะรู้จะเห็นสิ่งใดนั้นไม่ต้องไปคาดนั่นเป็นเรื่องก่อกวนจิตใจให้ทำงานไม่สะดวกและไม่เห็นผลเท่าที่ตนต้องการ ให้มีความรู้อยู่กับงานที่ทำเท่านั้น ไม่มีสิ่งใดเข้ามาเกี่ยวข้องในเวลานั้น เรื่องความอยากรู้อยากเห็นไม่มีประมาณนั้นมันผลักดันขึ้นมาตลอด ต้องระวังด้วยสติอยู่เสมอ และจงทราบว่าความอยากนั้น คือตัวกิเลสตัวฉุดลากจิตออกนอกลู่นอกทางโดยแท้ อยากคิดอยากปรุงเรื่องนั้นเรื่องนี้เกี่ยวโยงไปครอบโลกธาตุ ล้วนแล้วแต่เรื่องของกิเลสมันผลักดันความคิดออกมาวาดภาพหลอกตัวเราเองให้ตื่นเงา ตื่นมโนภาพที่มันหลอกออกมาไม่มีวันจืดจางอิ่มพอเลย นี่เป็นนิสัยหรืองานของกิเลสที่หลอกลวงสัตว์โลกเฉพาะอย่างยิ่งผู้ภาวนา มันเอาให้เขวจากหลักของภาวนาจนได้ จึงไม่เกิดผลอะไรขึ้นมาดังที่หวัง เพราะฉะนั้น เราจึงควรทราบเล่ห์เหลี่ยมแง่งอนของมันดังที่กล่าวมาโดยย่นย่อนี้ไว้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป การภาวนาจะเป็นไปเพื่อความสงบร่มเย็น วิธีการที่กล่าวมานี้ท่านเรียกว่า **สมถะ** เพื่อความสงบ สมถภาวนาต้องเป็นไปตามนี้ไม่สงสัย ถ้าดำเนินดังที่ได้อธิบายมานี้จะเข้าสู่ความสงบได้ จิตจะไม่เหนือกำลังความพากเพียรของเราไปได้เลย จงเอาให้จิตได้รับความสงบเย็นด้วยอุบายดังกล่าวมาจนได้

อิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเหมาะสมกับตนในกาลใดเวลาใดก็ให้ทราบภายในตัวเองและปฏิบัติต่อตัวเองให้เหมาะ เช่น นั่งภาวนาสัปหงกงกงันก็ลงเดินจงกรมเปลี่ยนท่าทีเสียใหม่ อุบายที่จะแก้สิ่งขัดข้องต่อธรรมนั้น

แลเรียกว่าธรรม หรือเรียกว่ามรรค กิเลสเกิดขึ้นจากใจ มรรคคือธรรมที่เกิดขึ้นจากใจ ผลิตขึ้นมาได้ สังขารประเภทหนึ่งเป็นสมุทัยคือเครื่องผูกมัดจิตใจ สังขารประเภทหนึ่งเป็นมรรคเป็นฝ่ายแก้สมุทัย เป็นสังขารเหมือนกันแต่แยกความหมายต่างกัน ความรู้สึกต่างกันไป ความรู้สึกของความคิดปรุงอันหนึ่งเป็นกิเลส ความรู้สึกอันหนึ่งที่คิดปรุงขึ้นมาเป็นฝ่ายแก้กิเลส เกิดขึ้นมาจากใจอันเดียวกันตามแต่จะคิดจะปรุงฝ่ายใดขึ้นมา

เบื้องต้น การจะตั้งหลักจิตใจให้มีความสงบแน่วแน่ ให้เป็นพื้นเป็นฐานหรือเป็นต้นทุน เป็นสิ่งที่ลำบากอยู่เป็นธรรมดา แต่อย่าเอาความลำบากเข้ามาเป็นอุปสรรคกีดขวางทางดำเนินของตน นั่นไม่ใช่ทาง นั่นเป็นเรื่องของกิเลสสมุทัยฝ่ายผูกมัด ความอุตส่าห์พยายามจะเอาให้ได้ให้ถึงตามที่ตนต้องการ นั่นเป็นความต้องการหรือเป็นความอยากที่เป็นฝ่ายมรรคซึ่งเป็นฝ่ายแก้ที่จะให้ถึงจุดหมายปลายทางได้

เพราะฉะนั้น ความอยากจึงมีทั้งเป็นฝ่ายกิเลส มีทั้งเป็นฝ่ายมรรค ถ้าเป็นความอยากที่จะสั่งสมกองทุกข์ขึ้นมาด้วยอำนาจของกิเลส ความอยากประเภทนั้นเป็นกิเลสเป็นสมุทัย เช่น อยากได้เห็น ได้ฟัง ดมกลิ่น ลิ้มรส แบบโลกทั่ว ๆ ไป เป็นเรื่องของกิเลสสมุทัยฝ่ายผูกมัด แต่ความอยากรู้เท่าทันอยากถอดอยากถอนสิ่งเหล่านี้ออกจากใจ ความอยากนี้เป็นมรรคเป็นฝ่ายแก้ฝ่ายปราบปรามถอดถอนกิเลสสมุทัย **การพิจารณาคลี่คลายให้เห็นเหตุเห็นผลด้วยสติปัญญาเพื่อจิตจะถอดถอนตนออกมาจากความยึดมั่น ถือมั่นสิ่งที่กิเลสเสกสรรปั้นยอนั้นเรียกว่ามรรค ผลิตขึ้นได้ภายในใจของเรา เพราะธรรมมีอยู่ที่ใจ เกิดขึ้นได้ที่ใจ สถิตอยู่ที่ใจ ไม่มีที่อื่นใด เป็นที่เกิดขึ้นของธรรม เป็นที่สถิตอยู่ของธรรม นับแต่ธรรมขั้นหยาบจนถึงขั้นสูงสุดคือวิมุตติพระนิพพาน**

ไม่นอกเหนือไปจากใจดวงที่รับสัมผัสสัมพันธ์ และเป็นภาชนะอันเหมาะสมแห่งธรรมขั้นนั้น ๆ ได้เลย มีจิตดวงเดียวเท่านั้นเป็นธรรมชาติที่เหมาะสมอย่างยิ่งกับธรรมทั้งหลาย ธรรมจึงเกิดได้ทั้งฝ่ายมรรคทั้งฝ่ายผลถ้าเราทำให้เกิด ถ้าไม่ทำให้เกิดจิตดวงนี้ก็เป็นภาชนะใส่มูตรใส่คูถไปดังที่เคยเป็นมา

คำว่ามูตรคูถได้แก่อะไร ก็ได้แก่ ขี้โลภ ขี้โกรธ ขี้หลง ของต่ำช้าเลวทราม อะไรจะไปเกินกิเลสไม่มีสิ่งที่สะอาดหมดจดอัศจรรย์อย่างยิ่งเกินโลกเกินสงสาร ก็ไม่มีอะไรยิ่งกว่าธรรม เพราะฉะนั้น ทั้งสองประเภทนี้ จึงเป็นข้าศึกขัดแย้งกันอยู่เสมอ ไม่เคยลงรอยกันเลยแต่กาลไหนมาจะตลอดไปด้วย และสิ่งทั้งสองนี้มีอะไรเป็นสถานที่อยู่เป็นสนามรบกัน ก็คือใจ ถ้าไม่มีธรรมมาขัดมาแย้งมาต้านทานกิเลสซึ่งกำอำนาจภายในใจมานาน ก็อยู่อย่างเรืองอำนาจสนุกเพลิดเพลิน ดังคนที่ไม่เคยสนใจอรรถธรรมเลยนั้น จิตดวงนั้นก็คือคลังของกิเลสเต็มดวงนั่นแล

ผู้มีความสนใจในอรรถในธรรม หวังบุญหวังกุศล มีความรักใคร่ใฝ่อรรถใฝ่ธรรมใฝ่บุญใฝ่กุศลอยู่ ก็ยังพอมีการขัดการแย้งกัน ยังมีการต่อสู้กันระหว่างกิเลสกับธรรม กิเลสก็ไม่ได้อยู่อย่างสะดวกสบายเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์เพราะถูกขัดถูกแย้งถูกทำลายจากธรรมอยู่เสมอ ดังที่เราเป็นนักปฏิบัตินี้เรียกว่าขึ้นเวทีแล้วเพื่อต่อกรกับกิเลส ไม่ว่ากิเลสประเภทใดจะต้องแสดงออกเต็มลวดลายของมัน เรามีเครื่องต่อสู้มากน้อยเพียงไรก็จะต้องแสดงออกอย่างเต็มลวดลายของตน ไม่เช่นนั้นก็แพ้มันจนได้ แล้วจะมีใครประสงค์อยากแพ้กิเลสเพราะการต่อสู้กันนอกจากหวังเอาชนะถ่ายเดียว ฉะนั้นจำต้องฝึกเชิงรบให้เกรียงไกรเพื่อหวังตายเอาดาบหน้า

ในเบื้องต้นยอมแพ้ไปก่อน แต่ไม่ใช่ยอมแพ้แบบถอยหลังกรูด ๆ ไปอย่างนั้น แต่ยอมแพ้เพราะยังสู้มันไม่ได้ ยอมตามเหตุการณ์ที่กำลังยังไม่พอกับมันด้วยความเคียดแค้นแสนอาฆาตแบบนักธรรมะ **(อาฆาตชนิดนี้จัดเป็นมรรค)** ส่วนกำลังทุกด้านจะต้องผลิตขึ้นมาเรื่อย ๆ ไม่มีถอย ให้พอกับกิเลสประเภทนั้น ๆ ไปโดยลำดับ จนถึงกิเลสประเภทละเอียดสุดยอด ธรรมเครื่องลบล้างถากถางกิเลสก็ผลิตขึ้นมาเป็นธรรมสุดยอดเหมือนกัน ดังที่กล่าวไว้ว่า มหาสติ-มหาปัญญานั่นแหละยอดเครื่องมือธรรมฝ่ายเหตุก็คือยอดธรรม ผ่านจากนั้นไปแล้วก็เป็นผลเต็มตัวที่กล่าวมาทั้งมวลนี้อยู่ที่ใจดวงเดียวนี้

อย่าเข้าใจว่าธรรมก็ดี กิเลสก็ดี อยู่ในสถานที่อื่นใดนอกจากใจดวงนี้ น้ำเป็นน้ำ ลมเป็นลม ไฟเป็นไฟ ดินเป็นดิน อากาศธาตุเป็นอากาศธาตุ ทุกสิ่งทุกอย่างที่นอกจากใจไปแล้วย่อมเป็นด้านวัตถุหรือนามธรรมไปตามธรรมชาติของตน ๆ ไม่ใช่กิเลส ไม่ใช่มรรค ไม่ใช่ผล ไม่ใช่สถานที่อยู่ของกิเลสและมรรคผลนิพพาน มีใจนี้เท่านั้นเป็นที่เกิดที่อยู่อันเหมาะสมของทั้งสองอย่างคือฝ่ายกิเลสและฝ่ายธรรม กิเลสทุกประเภทอยู่กับใจได้สนิท ธรรมทุกประเภทเกิดกับใจและอยู่กับใจได้อย่างสนิท เพราะฉะนั้นจึงต้องได้แก้กันที่ตรงนี้ เอาให้ดี ต่อสู้อย่างมีเล่ห์เหลี่ยมแบบร้อยเล่ห์พันนัย ไม่งั้นไม่ทันมันและปราบมันไม่อยู่ ตรงข้ามมันจะปราบเราให้อยู่หมัดบนหมอน นอนแบบขี้เกียจไม่ยอมตื่น

สติปัญญาพิจารณาอย่างไรเป็นธรรม พิจารณาอย่างไรเป็นเครื่องถอดถอน ก็เคยได้อธิบายให้ฟังแล้วหลายครั้งหลายหนจนนับไม่ถ้วน ขณะจะทำสมาธิภาวนาให้ตั้งหน้าตั้งตาทำเพื่อความสงบที่เรียกว่าสมถะ ถ้ามันหาความสงบไม่ได้ด้วยอารมณ์ของสมถะ จะพิจารณาทางด้านปัญญาเพื่อ

สกัดลัดต้อนกันอย่างรุนแรงแหลกเหลว ก็ทุ่มกันลงด้วยกำลังปัญญา ตั้งใจทำหน้าที่ปัญญากันอย่างเผ็ดร้อนจริง ๆ ก็ต้องทำตามแต่จังหวะของการต่อสู้ที่จะให้ใช้แบบใดวิธีใดที่กิเลสจะหมอบลงไปจนเห็นความสงบเย็น หรือความสว่างกระจ่างแจ้งด้วยอำนาจของปัญญาอันเป็นผลเกิดขึ้นจากอุบายวิธีเช่นนั้น เราก็ทำ อย่าไปเลือกกาลเลือกเวล่ำเวลา ให้สังเกตดูความเหมาะสมที่จะต่อสู้กันด้วยวิธีการใด นี้เป็นอุบายของผู้ฉลาดเพื่อแก้ความโง่ของตนออกจากใจไปได้โดยลำดับ

จิตที่หาความสงบไม่ได้ไม่มีโลกอยู่นะ จะว่าไม่บอกไม่เตือน เพราะเราอยู่ด้วยจิตหวังพึ่งเป็นพึ่งตายกับจิตกับธรรม ไม่ได้หวังเอาความสุขจากสิ่งใด รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส วัตถุสิ่งของต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงเครื่องอาศัย ท่านเรียกว่าปัจจัย เป็นเครื่องสนับสนุนให้เป็นไปในวันหนึ่งคืนหนึ่งเดือนหนึ่งปีหนึ่งเป็นระยะ ๆ ไปเท่านั้น ส่วนจะเอาดีเอาความวิเศษวิโสจากสิ่งเหล่านี้นั้นจริง ๆ ไม่มีทางเป็นไปได้ตามใจหวัง เพราะเป็นเพียงเครื่องอาศัยเท่านั้น ไม่ใช่เป็นของจริงจังอะไรพอที่จะไว้วางใจได้ ฝากเป็นฝากตายได้กับสิ่งเหล่านั้น แต่สิ่งที่เราจะฝากเป็นฝากตายได้ ตลอดไปนั้นได้แก่ธรรม จึงต้องอาศัยกุศลธรรมได้แก่ความฉลาด ฝึกฝนอบรม เริ่มตั้งแต่วิริยธรรมคือความพากเพียร ขันติธรรม ต้องอดต้องทน นักปฏิบัติไม่มีใครเกินพระพุทธเจ้า ขึ้นชื่อว่าความอดความทนความพากเพียร ศาสดาของเราท่านเดินอย่างไร เราพยายามเดินตามร่องรอยของท่าน อย่าให้กิเลสมายั่วยุมาหลอกมาหลอนให้ท้อถอยน้อยใจในการตามเสด็จพระพุทธเจ้าด้วยความพากเพียรอันจะเกิดผลแก่ตน แล้วให้กิเลสเอาไปกินเลี้ยงกันเสีย อย่างนั้นใช้ไม่ได้ นักปฏิบัติที่เสียเล่ห์เหลี่ยมให้กิเลส น่าอับอายขายหน้าตลอดอนันตกาล ไม่มีวันกิเลสจะให้อภัย และปลดปล่อยจากที่คุมขังคือวัฏจักรนั้นเลย

ความฉลาด พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้วทุกแง่ทุกมุม ซึ่งเป็นผลเกิดจากพระองค์ทรงปราบกิเลสจนอยู่หมัดมาแล้วจึงได้นำมาสอนโลก ทำไมธรรมเหล่านั้นในเมื่อเรานำมาปราบกิเลสจะกลายเป็นเรื่องของกิเลสปราบเราและปราบธรรมไปเสียล่ะ มันก็ขัดกับการดำเนินเพื่อตามเสด็จพระพุทธเจ้าโดยไม่ต้องสงสัย เพราะฉะนั้น อุบายวิธีที่จะเป็นไปเพื่อการถอดถอนกิเลสจงนำมาใช้เต็มความสามารถ ให้จิตเราได้มีความผาสุกเย็นใจเพราะมีธรรมะอารักขา สติอารักขา ปัญญาเป็นเครื่องรักษาเป็นเครื่องทำลายสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อจิตใจ การเพียรก็เพียรเพื่อรักษาใจ เพียรเพื่อถอดถอนกิเลส อดทนก็อดทนเพื่อการต่อสู้กับกิเลสซึ่งเป็นความถูกต้องชอบธรรมด้วยกัน ไม่มีความเสียหายอะไร

ทุกข์ เราก็เคยทุกข์มาแล้วตั้งแต่วันเกิดจนถึงบัดนี้ ทำไมเวลาทุกข์เพราะการประกอบความเพียร เราจะถือว่าเป็นการกระเทือนกายกระเทือนใจและเกิดความท้อถอย นั่นไม่ถูก ทุกข์อย่างอื่นเรายังยอมรับได้ ทุกข์เพราะความเพียรอันเป็นประโยคพยายามที่ยอดเยี่ยมและเป็นยอดแห่งการต่อสู้ ทำไมเราจะไม่ยอมรับ ทำไมจะเห็นว่าเป็นทุกข์แปลกประหลาด และเป็นพิษภัยยิ่งกว่าทุกข์ทั้งหลายที่เคยได้รับสัมผัสสัมพันธ์มา ความทุกข์เพราะความเพียรนี่แลที่จะเป็นเครื่องหนุนให้เกิดความสงบสุขเย็นใจ จนกระทั่งถึงความสุขสุดยอด ไม่พ้นจากความทุกข์อันนี้เป็นเครื่องสนับสนุนไปได้เลย ความทุกข์อย่างอื่นจะหวังเอาความดิบความดีกับมันไม่ได้ แต่ความทุกข์เพราะการพยายามต่อสู้กับกิเลสประเภทต่าง ๆ นี้เป็นความทุกข์ที่จะยังผลอันเป็นที่พึงใจให้เกิดขึ้นแก่จิตใจของเราโดยลำดับจนเป็นที่พึงใจอย่างเต็มที่ได้ จึงควรภูมิใจกับทุกข์ประเภทนี้ แม้ทุกข์ก็ยอมรับว่าทุกข์ไปตามเหตุการณ์ ผู้ปฏิบัติเพื่อจะก้าวให้พ้นจากทุกข์

ต้องผ่านทุกข์ในการต่อสู้ไปด้วยกัน ไม่มีใครได้เปรียบเสียเปรียบกัน เพราะธรรมไม่มีการเอารัดเอาเปรียบ นอกจากกิเลสอย่างเดียวที่คอยเอาเปรียบเราอยู่เสมอ เผลอไม่ได้ต้องเสียเปรียบให้มัน

โลกสมมุตินี้ไม่มีสิ่งใดที่จะน่าสงสัยแล้ว การเกิดก็เคยเกิดมานานอยู่กับโลกอันนี้มานานทุกข์ก็เคยทุกข์มานาน สิ่งที่เราเคยสัมผัสสัมพันธ์นี้เราเคยสัมผัสสัมพันธ์มามากต่อมากแล้วมีอะไรเป็นสารคุณพอให้เป็นที่ระลึกเป็นที่วางจิตวางใจมอบชีวิตจิตใจได้ด้วยความตายใจ ไม่เห็นมีพอจะให้ได้รับความสุขแบบตายใจได้เลย นอกจากทุกข์มีมากสุขมีน้อยประจำความสัมผัสและภพชาตินั้น ๆ เป็นเจ้าเรือน มีธรรมเท่านั้นจะนำสัตว์ออกนอกทุกข์ นอกสมมุติ ถึงวิมุตติหลุดพ้นอย่างภาคภูมิใจและตายใจได้ไม่สงสัยถ้าปฏิบัติตาม

พระพุทธเจ้าก็เคยผ่านโลกมาเช่นเดียวกับพวกเรา ผ่านวัฏวน วนเวียนเกิดตาย แบกหามกองทุกข์มากน้อยมาด้วยกันกับสัตว์โลก พระองค์ไม่เคยประกาศพระองค์ว่าเป็นผู้วิเศษ และไม่ปรากฏว่าพระองค์วิเศษเพราะทุกข์หนักทุกข์เบาขนาดใดเพราะภพใดชาติใดในการท่องเที่ยว แต่พอจิตหลุดพ้นจากกิเลสอันเป็นสาเหตุให้เกิดแก่เจ็บตายเสียได้เท่านั้นพระองค์ก็ทรงเปล่งอุทานขึ้นมาทันทีว่า **วุสิตัง พรัหมจริยัง กตัง กรณียัง** เสร็จแล้วกิจการงานที่หนักหน่วงทั้งหลายซึ่งเป็นงานใหญ่โตมากในไตรภพ ได้แก่การต่อสู้กับกิเลสทุกประเภท งานชั้นยอดเยี่ยมงานใหญ่โตคืองานปราบไตรภพภายในใจได้จบสิ้นลงแล้ว เพราะกิเลสตายเรียบไม่มีกิเลสตัวใดเหลืออยู่แล้ว **กตัง กรณียัง** กิจที่ควรได้ทำเสร็จแล้ว ที่ควรจะทำให้ยิ่งกว่านี้ไปอีกไม่มีแล้ว **นัตถิทานิ ปุนัพภโว** บัดนี้ความเกิดความตายซ้ำ ๆ ซาก ๆ วกเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่ไม่หยุดไม่ถอย จน

หาที่สิ้นสุดยุติไม่ได้นั้น ได้สิ้นสุดลงแล้ว ในขณะที่กิเลสสิ้นไปจากใจ **อัคโคหมัสมิ โลกัสส** เราเป็นผู้ประเสริฐเหนือโลกแล้วบัดนี้ นี่พระองค์ประเสริฐตอนที่กิเลสหลุดลอยออกไปจากใจหลังจากปราบกิเลสให้เรียบราบไปหมดแล้ว จึงได้ทรงอุทานขึ้นมาว่าวิเศษ แต่ก่อนไม่เห็นพระองค์ประกาศว่าพระองค์วิเศษ

เราทั้งหลายก็ได้เคยสัมผัสสัมพันธ์คลุกเคล้ากับเรื่องดังกล่าวมามากมายอยู่แล้ว ไม่อาจสงสัย จนไม่มีใครจะนำมาแข่งใครได้ในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดที่เต็มไปด้วยกองทุกข์นั้น ๆ แล้วยังจะสงสัยอะไรกันอยู่อีกไม่เลิกแล้วสักที ถ้าไม่ใช่ถูกกิเลสกล่อมเสียจนหลับสนิทด้วยบทเพลงอันนุ่มนวลชวนให้เคลิบเคลิ้มและหลับสนิทว่าสิ่งนั้นดี อันนี้วิเศษ สิ่งนั้นหยดย้อยไปต่าง ๆ นานาเรื่อยมา มีแต่กิเลสมันพาเห่อ พาเห่อเสียจนลืมเนื้อลืมตัวลืมตาย ตายไปแล้วยังตั้งความหวังว่าจะได้รับความสุขความสบายในที่นั้น ๆ อีก ทั้ง ๆ ที่หัวใจร้อนเหมือนฟืนเหมือนไฟหาสิ่งพึงใจไม่มีในนั้นเลย แล้วจะเอาอะไรมาเป็นความสุขในภพนี้ภพหน้า

ถ้าใจดวงเป็นตัวเหตุตัวการตัวแกนอันสำคัญนี้หาความสุขไม่ได้ มีแต่ฟืนแต่ไฟอยู่แล้ว เราจะไปเอาความสุขมาจากอะไร จะเอาความสุขมาจากดิน มันก็เป็นดิน มันเป็นความสุขที่ไหน จากน้ำก็เป็นน้ำ จากลมเป็นลม จากไฟเป็นไฟ จากวัตถุหรือแร่ธาตุต่าง ๆ ตลอดดินฟ้าอากาศมันก็เป็นธรรมธาตุ ธรรมฐิติของมันอยู่อย่างนั้น ๆ มาดั้งเดิม จะเอาความสุขความเจริญอะไรมาให้เราได้ชื่นชมบ้างพอหวานใจ ฉะนั้น ความถูกต้องเพื่อสมหวังจึงต้องแก้ลงที่จิตอันเต็มไปด้วยยาพิษที่เผาผลาญใจให้หมดไปโดยลำดับ จนหมดไปโดยสิ้นเชิงภายในใจแล้วนั้นแลจะไม่ต้องถามหาความสุข สถานที่ใด กาลใด เวลาใด ไม่ถาม ภพใดชาติใด ภพหน้า

ชาติหลังอะไรไม่ถามต่อไปให้เพิ่มความรำคาญ หมดปัญหาที่จะถามเพราะพอตัวแล้วทุกอย่าง ภายในจิตไม่มีความหิวโหยโวยวายแล้วจะไปถามหาอะไร จะไปสงสัยอะไรว่าอันนั้นน่าจะดี อันนี้น่าจะดีเพราะมีเต็มหัวใจแล้วในบรรดาความดีความสุขอันพึงใจ พอกับความต้องการ ไม่บกพร่องที่จะต้องการต่อไปอีกแล้ว นั่นแหละคือความพอของจิตของธรรม พออยู่ที่จิตอิ่มตัวอิ่มธรรมนั่นแลขอแต่กิเลสตัวหิวโหยโวยวายกระเด็นออกไปจากใจเสียอย่างเดียวเท่านั้น ความหิวโหยยุ่งกวนจะไม่มีเลย อยู่ไหนอยู่ได้ ตายไหนตายได้ เพราะความสลายของธาตุขันธ์ที่เคยสลายมาแล้วตั้งแต่เรายังมืดมนอนธการ มันก็เคยสลายเคยตายมาแล้ว เราก็รู้แจ้งเห็นจริงประจักษ์ใจแล้วว่ามันเป็นเพียงธาตุขันธ์ เช่น ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ผสมกัน มีจิตตัวหลงเข้าไปสอดแทรกเป็นตัวการให้ก่อกำเนิดเกิดขึ้นมา แล้วก็แบกหามสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตนเป็นของตน เป็นเราเป็นของเราของเขา อย่างไม่ละอาย เพราะกิเลสมันพาให้หน้าด้านเท่านั้น เราจึงไม่รู้ว่าจะทนอายหรือไม่ทนอายอย่างไรดี เพราะความยอมจำนนต่อมันโดยไม่มีทางหลีกเลี่ยงนั่นแล พาให้ทนอายเอา อะไร ๆ ก็จำทนเอา

เมื่อสติปัญญาทำได้เพียงพอและทำลายสิ่งเหล่านี้ลงแล้ว เราจึงได้เห็นความลามกของมัน ความหยาบช้าความร้อยเล่ห์พันเหลี่ยมร้อยสันพันคมของมันประจักษ์ใจ ไม่ต้องถามใคร แม้ศาสดายังทรงพระชนม์อยู่ ที่นี้แม้จะยกเอาสามโลกธาตุมาเปรียบเทียบมาเป็นคู่แข่งกับจิตดวงที่บริสุทธิ์ล้วน ๆ นี้ สิ่งเหล่านั้นก็สักแต่ว่าแร่ธาตุสมมุติอันหนึ่ง ๆ เท่านั้นหาเป็นวิมุตติดังจิตและธรรมที่บริสุทธิ์นั้นไม่ เพราะสิ่งเหล่านั้นมันเป็นโลกที่เราเคยเกิดเคยตาย เคยทุกข์ทรมานมามากต่อมากนานแสนนานมาแล้ว จะมีสงสัยอะไรอยู่อีกเล่า ฉะนั้นระหว่างแห่งรสของธรรมกับรสของ

โลกามิสในโลกสมมุติ จึงมีคุณค่าและน้ำหนักต่างกันอยู่มาก จนเทียบกันไม่ได้ ดังธรรมท่านกล่าวไว้นั่นแลจะมีผิดพลาดที่ตรงไหนในธรรมที่ว่า **รสแห่งธรรมชำนะซึ่งรสทั้งปวง** น่ะ ฉะนั้นจงฟังให้ถึงใจปฏิบัติให้ถึงธรรม คำว่ารสแห่งธรรมนั้นใจจะเป็นผู้สัมผัสรับทราบเองไม่มีสิ่งใดในโลกจะมาสัมผัสแทนได้ นี่ละศาสนธรรมของพระพุทธเจ้า สอนลงถึงเหตุถึงผลถึงความสัตย์ความจริง ไม่มีปลอมแม้แต่นิดหนึ่ง

คำว่าปลอมให้พึงทราบว่าเป็นกิเลสทั้งมวล เพราะกิเลสมีแต่ปลอมล้วน ๆ หาความจริงไม่ได้ ปลอมตลอดมาและเป็นคู่แข่งกับความจริงคือธรรมเรื่อยมาไม่มีคำว่าเป็นมิตร เพราะฉะนั้นเรื่องของกิเลสจึงปลอมมาเรื่อย ๆ ปลอมมาแต่ลูกแต่หลานแต่เหลนแต่ปู่ย่าตายายของมัน ปลอมมาหมด อาการใดแสดงออกมาต้องขัดกับธรรมทั้งนั้น การแก้กิเลสจึงต้องแก้ของปลอม เมื่อแก้ของปลอมออกได้มากน้อยก็เริ่มเห็นของจริงขึ้นมาที่ใจมากน้อยตามลำดับ จนกระทั่งจริงเต็มส่วน

เมื่อจิตถึงธรรมของจริงเต็มส่วนเพราะกิเลสตัวปลุกเสกเก่ง ๆ สิ้นไปแล้ว สิ่งภายนอกก็จริง ดิน น้ำ ลม ไฟ ฟ้า อากาศ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าวัตถุไม่ว่านามธรรม เป็นของจริงตามธรรมชาติของตนเมื่อกิเลสไม่มีมาหลอกว่านั่นเป็นอย่างนั้นว่านี่เป็นอย่างนี้เสียอย่างเดียว ใจที่รู้รอบขอบชิดแล้วใจก็จริงเต็มส่วน เมื่อต่างอันต่างจริงแล้วก็ไม่กระทบกระเทือนกัน ถึงจะร้อนจะหนาว จะหิวจะกระหาย ก็เป็นธรรมดาของธาตุของขันธ์ ใจจะรับทราบและรับผิดชอบกันอยู่เพียงเท่านั้นที่จะให้ความหิวความกระหาย ความทุกข์ความลำบากทางกาย แทรกเข้าสู่ภายในให้ใจเกิดทุกขเวทนาขึ้นมานั้นไม่มี เป็นอันว่าเวทนาทั้งสามขาดสะบั้นไปจากใจนับแต่ขณะกิเลสแตกกระจายออกจากใจ เพราะฉะนั้น พระอรหันต์

จึงไม่มีเวทนาภายในจิตนับแต่ขณะบรรลุอรหัตผลจนกระทั่งวันนิพพาน ตลอดอนันตกาล เพราะสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เหล่านี้ เป็นสมมุติทั้งมวล จิตวิมุตติกับสิ่งสมมุติจึงเข้ากันไม่ได้ ต่างอันต่างจริงไป ตามธรรมชาติของตนคำที่ว่า **นิพพานัง ปรมัง สุขัง** นั้นเป็นสุขตาม หลักธรรมชาติของความบริสุทธิ์ต่างหาก ไม่ใช่สุขเวทนา เพราะฉะนั้น จึงไม่มีคำว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าไปแทรกจิตที่บริสุทธิ์แล้วได้ เลยตลอดไป ฉะนั้น พระอรหันต์ท่านจึงจะมีอิสระทางใจอย่างเต็มตัว ไม่กลัวไม่กล้ากับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องสัมผัส เพียงรับทราบแล้วก็ ผ่านไป ๆ ตามหลักธรรมชาติ ไม่บังคับเสกสรร

ทั้งนี้เหตุ คือความอุตส่าห์พยายามเป็นสำคัญ **ทุกข์** พระพุทธเจ้า ก็ทรงเป็นพยานมาแล้ว ทรงเดินไปท่ามกลางกองทุกข์ก่อนพวกเราให้เป็น ประจักษ์อยู่แล้ว พระองค์ทรงสลบสามหน ฟังดูซิ ไปอ่านคัมภีร์กี่ครั้ง ๆ ก็ว่าทรงสลบสามหนอยู่นั่นแล จะไม่เจอคำว่าพระองค์ล้างมือคอยเปิบ การดำเนินและคำสั่งสอนของพระองค์ที่ประทานไว้แก่พวกเราเป็นธรรม สด ๆ ร้อน ๆ เหมือนว่าเดี๋ยวนี้ ๆ จะไม่ชัดแจ้งยังไง พระสาวกทั้งหลาย ก็ทุกข์ลำบากเช่นเดียวกัน เพราะไม่ใช่มีเพียงสกุลหนึ่งสกุลเดียว มีหลาย สกุล มีหลายชาติชั้นวรรณะที่สละความสุขทางโลกออกมาเพื่ออรรถเพื่อ ธรรม ท่านไม่เห็นแก่ความยากลำบาก แม้จะเคยอยู่ในสกุลที่ละเอียดอ่อน เช่นสกุลกษัตริย์มาแล้ว แต่เวลาเสด็จออกมาบวชในพระพุทธศาสนา ท่าน ปฏิบัติตนแบบลูกศิษย์มีครู ตามรอยพระบาทของพระพุทธเจ้ายอมเป็น ทุกข์ด้วยกัน ท่านยอมรับ ไม่ได้คำนึง ไม่ได้คิดถึง ไม่วุ่นวายกับสมบัติ เงินทองที่มีมากน้อยในสกุล สกุลสูง สกุลต่ำ สกุลใดเหมือนกัน ท่าน ยอมรับตามหลักธรรม ท่านจึงเพียร จึงอดทน จึงต้องมีความทุกข์ความ

ลำบากพอ ๆ กัน การแสวงหาธรรมวิเศษ ถ้าจะไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งภายนอกตามสมมุตินิยมซึ่งมีคุณค่าต่ำกว่าธรรมอยู่แล้ว จะหาความวิเศษเหนือสิ่งเหล่านั้นไปไม่ได้ ต้องเป็นผู้ปฏิบัติด้วยความไม่เกาะเกี่ยวข้องแวะกับสิ่งใดนอกจากธรรม ตั้งหน้าบึกบึนฝืนกระแสของโลกที่มีอยู่ภายในใจของตนตลอดเวลาและอิริยาบถไม่ลดละท้อถอย ใจจึงจะมีกำลังผ่านไปได้

การประพฤติปฏิบัติ เมื่อใจมีกำลังมีศรัทธาความเชื่อมั่นในมรรคในผลแล้ว ความเพียรก็มีมาตาม ๆ กัน ความอดความทนก็พออดพอทนได้คนเรา มันขึ้นอยู่กับใจดวงเดียวนี้เป็นสำคัญ ถ้าใจท้อถอยอ่อนแอเสียอย่างเดียว อยู่ที่ไหนก็อยู่ไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่สำเร็จเพราะทนไม่ได้ คอยแต่จะตาย อ่อนเปียกไปหมด กระทั่งกระดูกที่เป็นอวัยวะแข็ง ๆ ภายในร่างกาย ถ้ากำลังใจมี กำลังศรัทธามี มันพออดพอทน ทำไมจะอดทนไม่ได้ โลกเขาทำการทำงานเช่นเดียวกับเราเขาก็ทุกข์เหมือนกัน เขายังทนได้ เราทำความพากเพียรเพื่อถอดถอนกิเลสซึ่งเป็นเสี้ยนเป็นหนามเป็นหอกเป็นหลาวทิ่มแทงอยู่ภายในใจให้หมดสิ้นไปซึ่งเป็นงานอันหนึ่ง ทำไมจะไม่ยอมรับทุกข์ประเภทที่จะให้ถึงธรรมอันวิเศษ เราต้องยอมรับถ้าเชื่อธรรม ไม่เชื่อกิเลส

นักปฏิบัติต้องมีความเข้มแข็งและมีความจริงจังต่อทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความมีสติจดจ่อเนื่องกัน มีเจตนาประจำงานของตนไม่เหลาะแหละ ความเหลาะแหละไม่ใช่นิสัยของผู้จะครองธรรมสมบัติได้ จะกลายเป็นเรื่องกิเลสตัววิบัติไปหมด กิเลสมันจะพาให้เป็นสมบัติได้ยังไง คำว่าสมบัติก็แปลว่าถึงพร้อมหรือสมบูรณ์ในสิ่งพึงหวัง กิเลสมันเป็นที่พึงหวังเมื่อไร และจะเป็นสมบัติอันพึงใจได้ยังไง นอกจากมันเป็นข้าศึกและพาให้วิบัติไปโดยลำดับเท่านั้น

อย่าลืมคำว่าสติ ผมเห็นคุณค่าของสติมาก ปัญญา สติเป็นสำคัญ เพียรอยู่เสมอ ผู้มีสติอยู่กับตัวชื่อว่าผู้มีความเพียร ยืน เดิน นั่ง นอน ขบฉัน ทำหน้าที่การงานต่าง ๆ อย่างน้อยให้มีสัมปชัญญะรู้สึกตัว ถ้าไม่มีสติจดจ่อกับคำภาวนา ก็ให้มีความรู้สึกตัวอยู่ภายในตัวเสมอ ไม่ผิด เวลาจะนำเข้าสู่การสู่งานจริง ๆ ย่อมง่าย เหมือนกับสัตว์ที่รักษาเลี้ยงดูมันอยู่ จะไล่ต้อนเข้าคอกเมื่อไรก็ได้ ไม่เหมือนที่ปล่อยไปตามยถากรรม กว่าจะตระเวนหาพบตัวก็ถูกเขานำขึ้นเขียงแล้ว จิตที่ระมัดระวังรักษาอยู่โดยสม่ำเสมอ เวลาจะให้เข้าสู่ความสงบในองค์ภาวนาก็ได้ตามความต้องการ ไม่ดื้อดึงเหมือนที่ปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรม

การระมัดระวังสติก็ต้องฝืน ฝืนกิเลสนั่นแหละ เพราะกิเลสเป็นผู้ทำลายสติ เป็นผู้ทำลายปัญญา เป็นผู้ทำลายธรรมะทุกขั้น กิเลสจะต้องกีดต้องขวางต้องทำลายเสมอ เพราะฉะนั้น การประกอบความเพียรทุกท่าจึงเป็นการฝืนกิเลสการต่อสู้กิเลสไปในตัว ถ้าไม่ฝืนก็เท่ากับยอมตามกิเลส ยอมจำนนกิเลส ก็หาทางออกทางพ้นจากกิเลสไม่ได้ ต้องมัดกิเลสเข้าไปตามวิธีดังกล่าวนี่ จึงเรียกว่านักรบด้วยสติปัญญา สติปัญญาต้องให้แหลมคมยิ่งกว่ากิเลสจึงจะปราบกิเลสได้ ถ้ากิเลสยังแหลมคมกว่าก็ไม่มีทางเอาชนะและหลุดพ้นจากอำนาจของมันไปได้ จึงต้องบำรุงสติปัญญาอยู่เสมอ ไม่ลดละ

นักบวชเรานับว่าสะดวกมากในการประกอบสมณกิจสมณธรรมเพื่อความสงบเย็นใจ เราทำได้สะดวกทุกเวลาเพราะไม่มีงานอื่น ๆ มายุ่งกวนเหมือนทางโลก มีศรัทธาญาติโยมมากมายที่คอยสนับสนุนด้วยปัจจัยสี่ และคอยอนุโมทนากับท่านผู้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ไม่ตายไม่อดนอกจากเราจะอดเพื่อฆ่ากิเลส ที่จะอดตายเพราะไม่มีผู้มาทำบุญให้ทาน

นั้นเป็นไปไม่ได้ เพราะคนบุญยังมีอยู่มาก ในเมืองไทยเราเป็นเมืองพุทธด้วย คอยสนับสนุนและอนุโมทนาอยู่เสมอ อยากได้บุญได้กุศลด้วย เราผู้จะเสาะแสวงหาบุญเพื่อตนและเพื่อผู้อื่นในอันดับต่อไปนั้นต้องตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติ อย่าลดละท้อถอย เพื่อให้เห็นสมบัติอันพึงใจเกิดขึ้นที่ใจ

ใจเป็นมหาสมบัติ ธรรมสมบัติอยู่ที่ใจ มหาสมบัติทั้งมวลอยู่ที่ใจ ลงใจกับธรรมได้กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว นั้นแหละคือมหาสมบัติ

เวลานี้มีแต่กิเลสมันพันหัวใจ จึงต้องได้แก้ได้ถอนฟัดเหวี่ยงกันอยู่ตลอดเวลา จะยากลำบากก็ทนเอา จึงจะสมนามศิษย์มีครูคือศาสดาองค์เอกเป็นครูสอน อะไรจะฝึกฝนอบรมยากยิ่งกว่าฝึกฝนอบรมพระให้เป็นพระอย่างสมบูรณ์แบบ ให้เป็นคนอย่างสมบูรณ์แบบ ไม่มี และไม่มีการฝึกอะไรยากยิ่งกว่าฝึกคนให้ดีสมภูมิของคน คำว่า คน ก็ต้องหมายเอาตัวของเราเป็นอันดับแรกและการสอนก็ไม่มีอะไรสอนยากยิ่งกว่าสอนคน นี่ก็หมายถึงเราเป็นคนแรก เราสอนเรานั่นแหละคือสอนคน เราฝึกเรานั่นแลคือฝึกคน จึงต้องยากทุกระยะ ๆ ไม่มีอะไรที่จะยากยิ่งกว่าการฝึกคน การทรมานคน การทำคนให้เป็นคนดีจนถึงขั้นวิเศษวิโส หมายเอาตัวของเราเป็นคน ๆ หนึ่ง คนอื่นนั้นไม่มีปัญหายุ่งยากกว่าเราฝึกเราให้เป็นคนอย่างเต็มภูมิ เมื่อคนนี้สมบูรณ์แล้วเรื่องประโยชน์ทางโลกนั้นแยกกันไม่ออก เพราะโลกกับธรรมอาศัยกันอยู่ ชาวบ้านกับชาววัดก็แยกกันไม่ออกต้องอาศัยซึ่งกันและกัน มันหากเป็นไปเอง ดังพระพุทธเจ้า พระสาวกตลอดครูอาจารย์ทั้งหลายเป็นตัวอย่างในการทำประโยชน์แก่โลก เพราะโลกกับธรรมเป็นสิ่งเกี่ยวโยงกันแต่ไหนแต่ไรมา แยกกันไม่ออก

พระพุทธเจ้าเมื่อตรัสรู้แล้วเรื่องประโยชน์ของโลกก็ตามมาเอง ในขณะที่ทรงบำเพ็ญไม่สนพระทัยกับผู้หนึ่งผู้ใดเลย มีแต่ตั้งหน้าประพฤติปฏิบัติกำจัดสิ่งที่มืดมนอนธการอยู่ภายในจิตซึ่งไม่มีอะไรที่จะมืดยิ่งกว่ากิเลสครอบหัวใจ สิ่งที่มีอยู่มันก็ไม่เห็นก็ไม่รู้ เพราะกิเลสไม่ให้เห็น กิเลสไม่ให้รู้ กิเลสไม่ให้เชื่อ กิเลสไม่ให้ทำ นี่แหละมันจึงลำบาก กิเลสเป็นผู้คัดผู้ค้านผู้ขัดผู้ขวางอยู่ในหัวใจนี้แหละ จึงรู้ไม่ได้เห็นไม่ได้ในสิ่งที่มี ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แล้วทุกแง่ทุกมุม บาปก็ไม่ทราบว่าเป็นยังไง บุญก็ไม่ทราบว่าเป็นยังไง นรกไม่ทราบว่าเป็นยังไง สวรรค์ไม่ทราบว่าเป็นยังไง พรหมโลกไม่ทราบเป็นยังไง นิพพานไม่ทราบเป็นยังไง ทั้ง ๆ ที่ใจนี้แหละจะเป็นผู้รู้ แต่มันรู้ไม่ได้ในขณะที่ถูกกิเลสปิดไว้อย่างมิดตัว

การประพฤติปฏิบัติด้วยความพากเพียร เป็นการเปิดการเพิกถอนสิ่งที่หุ้มห่อให้มืดมิดปิดตาภายในใจนี้ออกไปเป็นลำดับ ให้ได้เห็นสิ่งที่มีอยู่ทั้งหลายดังกล่าวแล้วตามเป็นจริง ความสงบก็ให้เห็น สมาธิก็จะได้รู้ได้เห็นขึ้นที่ใจ เมื่อความวุ่นวายอันเป็นตัวกิเลสจางลงไป ๆ ปัญญาความสอดส่องก็มีทางออกและก้าวเดินได้ เพราะกิเลสไม่กีดขวางปิดกั้นไว้เต็มที่เหมือนแต่ก่อนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ ปัญญาก็พอจะก้าวเดินได้หรือก้าวเดินได้และก้าวเดินได้อย่างเต็มภูมิเมื่อจิตมีความสงบพอเป็นบาทเป็นฐานแล้ว ฉะนั้น คำว่าสมาธิคือความสงบใจจึงเป็นธรรมจำเป็นที่จะหนุนปัญญาให้ก้าวเดินได้อย่างสะดวกคล่องตัวทั้งขั้นเริ่มแรกและขั้นต่อไปของปัญญา ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรมองข้ามสมาธิ อันเป็นธรรมสั่งสมกำลังเพื่อปัญญาทุกขั้นไป จนถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นโดยชอบธรรม ดังท่านกล่าวไว้ในอนุศาสน์ตอนปลายว่า **ปัญญาที่ได้รับการหนุนจากสมาธิแล้วย่อมหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงโดยชอบดังนี้**

เมื่อปัญญาได้เริ่มไหวตัวออกพิจารณาแล้ว ความรู้ความเห็นความเป็นต่าง ๆ ที่ไม่เคยปรากฏขึ้นภายในใจ ย่อมปรากฏขึ้นเรื่อย ๆ อุบายวิธีการต่าง ๆ ปรากฏขึ้นเรื่อย ๆ ความจริงที่เคยมีอยู่ที่ไหน ๆ มาดั้งเดิมแต่เราไม่รู้ไม่เห็น ก็กลับให้รู้ให้เห็นขึ้นมาชัดขึ้นมาภายในใจ สุดท้ายใจก็เปิดตัวเองขึ้นมาอย่างเต็มที่เพราะไม่มีอะไรปิด เนื่องจากกิเลสสลายตัวลงไปหมดแล้วเหลือแต่ความรู้อันเป็นธรรมล้วน ๆ ทำไมจะมองไม่เห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง **โลกวิทู** รู้แจ้งโลกก็รู้แจ้งที่ใจนี้ก่อนซิ เมื่อรู้แจ้งที่ใจแล้วสิ่งต่าง ๆ ก็รู้แจ้งไปเอง ปิดใจนี้ปิดไม่อยู่ มีแต่กิเลสเท่านั้นแหละปิดใจ พอกิเลสสิ้นซากลงไปแล้ว อะไรจะปิดใจไม่อยู่เลย จะรู้อย่างประจักษ์เรารู้ประจักษ์เพียงคนเดียวเท่านั้นสามารถพูดได้อย่างเต็มปาก เพราะพูดด้วยความรู้จริงเห็นจริงในสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่กับตนและเกี่ยวโยงกันทั่วไตรภพไม่ได้พูดด้วยความด้นเดาเกาหมัด

คำว่าโลกวิทู รู้แจ้งโลก อันเป็นคุณสมบัติของสาวก ก็คือรู้แจ้งในธาตุขันธ์และจิตใจของตนนี้ก่อนอื่น จากนั้นก็กระจายออกไปสู่โลกและธาตุขันธ์ภายนอกไม่มีประมาณ และประมวลมาเป็นความจริงอย่างเดียวกัน

เราทราบแล้วว่าพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น สามารถเป็นศาสดาสอนโลกทั้งสามได้ **สัตถา เทวมนุสสานัง** ฟังซิ ธรรมบทย่อท่านแสดงไว้ ไม่เพียงแต่เป็นครูของมนุษย์เท่านั้นยังเป็นครูของอินทร์พรหมเทวดาทั้งหลายอีกด้วย นั่นแหละความรู้จริงสามารถพูดได้สอนได้ไม่มีอัดมีอั้น นำออกมาพูดได้ทั้งนั้นเพราะออกมาจากความรู้จริงเห็นจริงไม่งก ๆ งัน ๆ ไม่ลูบไม่คลำ นี่เราพยายามสอนเราเพียงคนเดียว ทั้งที่มีเครื่องมือหรือแนวทางคือโอวาทของพระพุทธเจ้าตลอดอุบายต่าง ๆ ทรง

สอนไว้หมดแล้วก็ยังเป็นไปไม่ได้ แล้วจะหวังเอาผลเอาประโยชน์จากอะไร ตายเกิด ตายทุกข์ ตายยาก ตายลำบาก วกเวียนกันอยู่ไม่หยุดไม่ถอย มันได้ผลประโยชน์อะไร ได้ความวิเศษวิโสที่ตรงไหน ภพใดภพนั้นกับภพนี้มันต่างกันตรงไหน ก็คือภพแห่งความเกิดความตายความทุกข์ความทรมานเหมือนกัน ถ้าจะเอาความวิเศษวิโสจากการเกิดการตายนี้ได้จริงโลกวิเศษวิโสกันไปหมดแล้ว ในโลกธาตุนี้ไม่มีใครยิ่งหย่อนกว่ากัน ความหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้เพราะทำลายเชื้อมันหมดแล้วเท่านั้น เป็นความประเสริฐเป็นผู้ประเสริฐ หมดกังวลกันเพราะกิเลสขาดสะบั้นลงไปแล้ว **นัตถิทานิ ปุนัพภโว** บัดนี้ความเกิดความตายซ้ำ ๆ ซาก ๆ ดังที่เคยเป็นมาของเราไม่มีแล้ว หมดแล้ว

นี่แหละการปฏิบัติ ถ้าลงได้จริงจังกับธรรมปฏิบัติแล้ว ผลจะต้องปรากฏขึ้นไปตั้งแต่ขั้นของความสงบเย็นใจ ปัญญาก็จะก้าวออกเรื่อย ๆ สิ่งที่ไม่เคยรู้ก็จะรู้ขึ้นมาภายในจิตใจ สิ่งที่ไม่เคยละได้ก็ละได้เป็นลำดับกิเลสประเภทต่าง ๆ ขาดหลุดลอยไปและขาดที่หัวใจ อย่าเข้าใจว่าขาดที่ไหนนะ เมื่อรู้แจ้งชัดเจนแล้วกิเลสก็ขาดไป ๆ เป็นลำดับลำดา ไม่ใช่ขาดไปทีเดียวเรียบวุธไปเลยนะ นอกจาก **ขิปปาภิญญา** ที่บรรลุธรรมได้อย่างรวดเร็วเท่านั้น จำพวก **เนยยะ** ซึ่งต้องฝึกทรมานตนด้วยวิธีการต่าง ๆ กิเลสต้องขาดไปโดยลำดับลำดาตั้งแต่ขั้นหยาบ ขั้นกลาง ขั้นละเอียด ค่อยขาดไป ๆ บทสุดท้ายที่อวิชชาขาดจากใจนั้นจึงเป็นขาดสะบั้น จุดนั้นขาดสะบั้นเหมือนกันหมด พอถึงจุดนั้นแล้วก็เหมือนกับถอนรากแก้วพรวดขึ้นมาพรวดเดียวเท่านั้นก็หมด นั่นแหละการถอนรากแก้วของอวิชชาพรวดขึ้นจากใจหนเดียวเท่านั้น ไม่ต้องได้ถอนอีกแล้วที่นี่ นี่เป็น อกุปปธรรมขั้นสุดยอด อกุปปธรรมขั้นโสดาฯ นั้นเป็นขั้นหนึ่ง

ขั้นสกิทาคาฯ เป็นขั้นหนึ่ง ขั้นพระอนาคาฯ เป็นขั้นหนึ่ง ขั้นอรหัตอรหันต์เป็นขั้นหนึ่ง

คำว่าโสดาฯ เป็นอกุปปธรรม หมายความว่า ไม่เสื่อมจากขั้นโสดาฯ นี้ลงไปอีกแล้ว แต่ยังมีความเจริญความเสื่อมในขั้นที่ตนกำลังก้าวกำลังปีนขึ้นไปอยู่ ยังไม่ได้ที่ยึดที่เกาะอย่างเต็มที่ ปีนขึ้นตกลง ๆ อันนั้นยังมีการกำเริบ ส่วนขั้นภูมิที่ได้แล้วนั้นเป็นอกุปปธรรม ไม่กำเริบคือหมายความว่าไม่เป็นอื่น พอก้าวขึ้นอีกพักหนึ่งเป็นที่แน่ใจแล้ว นั่นเป็นอกุปปะและก้าวต่อไป เช่น พระสกิทาคาฯ จะก้าวสู่ขั้นพระอนาคาฯ ก็ต้องก้าวแล้วตกลง ๆ เรียกว่าเจริญแล้วเสื่อม ๆ เพราะยังไม่ชำนาญ จนกระทั่งชำนาญถึงขั้นที่ว่าเกาะติดปั๊บแล้วก็เป็นอกุปปะในขั้นนั้น ๆ พอถึงขั้นอรหัตภูมิเต็มตัวแล้ว หมดละทีนี่ ไม่มีก้าวไปไหนอีก จึงไม่มีคำว่าตกลง ไม่มีคำว่าเจริญแล้วเสื่อมเพราะเจริญเต็มที่ ถ้าว่าเจริญ เจริญเต็มที่แล้ว ถึงหลักธรรมชาติเป็นอกุปปะขั้นสุดยอดแล้วที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ไม่ใช่อันใดสิ่งใดจะเป็นผู้สัมผัส จะเป็นผู้รับรู้ จะเป็นเจ้าของสมบัติดังกล่าวนอกจากใจดวงเดียวนี้ ธรรมทั้งมวลมีใจดวงเดียวนี้เท่านั้นจะเป็นผู้รับสัมผัสสัมพันธ์จะเป็นผู้รับและบรรจุไว้ในตนเป็นมหาสมบัติ

ขอให้ทุกท่านพยายามให้เห็นของวิเศษภายในใจของตน จะหายกังวลในสิ่งทั้งหลายโดยไม่ต้องสงสัย ขอแต่การปฏิบัติเอาจริงเอาจังตามแนวสวากขาตธรรมเถิด ผู้นี้แลจะเป็นเจ้าของมหาสมบัติคือมรรคผลนิพพาน โดยไม่มีกาลสถานที่หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดผู้หนึ่งผู้ใดมามีอำนาจกีดขวางได้เลย มีทุกข์กับสมุทัยเท่านั้นทำการกีดขวาง และมีนิโรธกับมรรคเท่านั้นเป็นธรรมบุกเบิกเพิกถอนให้เตียนโล่งภายในใจของผู้ปฏิบัติ ฉะนั้น จงเป็นที่แน่ใจในสัจธรรมทั้งฝ่ายละและฝ่ายบำเพ็ญ

และปฏิบัติให้เต็มตามหน้าที่ทั้งสองฝ่าย คำว่ามรรคผลนิพพานจะเป็นหนองอ้อขึ้นที่ใจดวงเป็นภาชนะอันเหมาะสมแห่งธรรมทุกขั้นไม่สงสัย จะปรากฏหนองอ้อว่า อ้อ ธรรมอยู่ที่นี่เองหรืออยู่ที่ใจนี้เองเหรอ ในวันเวลาหนึ่งแน่นอนไม่สงสัย

จึงขอยุติ

ผู้เข้าถึงธรรมะของพระอริยะ
น้อมนึกธรรมะสงบอยู่เพียงผู้เดียว
ผู้ไม่รู้นึกว่าท่านเปล่าเปลี่ยว
ละการข้องเกี่ยวได้เป็นสุขแล

พระธรรมวชิรนายก (ปรีชา อภิวณฺโณ ป.ธ.๙)
วัดราชบุรณราชวรวิหาร (วัดเลียบ) กรุงเทพมหานคร



การเจริญสมาธิภาวนา ๔ อย่าง

พระธรรมวชิรนายก (ปรีชา อภิวณฺโณ ป.ธ.๙)
วัดราชบุรณราชวรวิหาร (วัดเลียบ) กรุงเทพมหานคร

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส สมาธิสูตร ไว้ในอังคุตรนิกาย จตุกกนิบาต "การเจริญสมาธิภาวนา ๔ อย่าง" ที่ขอให้ท่านทั้งหลายจงตั้งใจศึกษา แล้วนำเอาไปปฏิบัติตาม อันจะเป็นประโยชน์สุขแก่ตนทั้งในภพนี้และภพหน้า ตามสมควรแก่การปฏิบัติ ความในพระสูตรว่า

[๔๑] พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ๔ ประการ คือ

๑. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

๒. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อเกิดปัญญาเห็นสัจธรรม

๓. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อมีสติสัมปชัญญะ

๔. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสหมายเอาผู้ได้สมาธิถึงขั้นฌาน แต่สำหรับบุคคลทั่วไปก็เจริญภาวนาให้อยู่เป็นสุขได้ วิธีทำก็คือ เริ่มต้นผู้เจริญสมาธิภาวนา หาที่สงบสบายนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจ ที่เรียกว่า "เดินลมปราณ" คือเดินลมหายใจเข้าลมหายใจออก หายใจเข้ากำหนดที่จมูก ตามลมหายใจลงมา จะรู้สึกว่า หน้าอก ท้องพองขึ้น แล้วปล่อยลมหายใจออก แต่เมื่อลมหายใจออก ไม่กำหนดลมที่ออก ให้กำหนดลมเลื่อนลึกลงไปที่ท้องน้อย ทำเช่นนี้ซ้ำ ๆ กัน จนลมหายใจเดินเรียบสม่ำเสมอ เป็นจังหวะจิตอยู่กับลมหายใจ จะหายใจยาว หรือหายใจสั้นแต่ละคนไม่เท่ากัน กำหนดความพอดีของตน วิธีหายใจแต่ละคนก็อาจไม่เหมือนกัน สรุปตรงที่กำหนดลมหายใจแล้วรู้สึกสบาย จิตใจปลอดโปร่งเบาสบาย ก็ใช้ได้ จากนั้นให้กำหนดว่า นี่เป็นวิธีกำหนดลมหายใจของเรา แล้วจำวิธีหายใจไว้ว่า เราต้องกำหนดลมหายใจแบบนี้เป็นวิธีของเรา ต่อจากนั้นก็ฝึกกำหนดลมหายใจบ่อย ๆ ฝึกกำหนดให้ชำนาญ ให้ได้ทุกเวลาที่ต้องการกำหนดลมหายใจ เวลามากหรือน้อยก็ได้ ถ้าต้องการกำหนดลมหายใจเมื่อใด ก็กำหนดลมหายใจได้เมื่อนั้น ตามความต้องการของตน

เมื่อฝึกกำหนดลมหายใจได้ทุกเวลาที่ต้องการแล้ว ก็ฝึกให้ได้ทุกกิริยาบถ คือ จะนั่งสมาธิก็กำหนดลมหายใจได้ หลับตาก็กำหนดลมหายใจได้ ลืมตาก็ได้ นั่งบนเก้าอี้ก็กำหนดได้ ยืนก็กำหนดได้ นอนก็กำหนดได้

โดยเฉพาะท่านอน ฝึกให้ชำนาญเอาไว้ใช้ เป็นการพักผ่อนให้สบาย สำหรับผู้สูงอายุมักมีปัญหานอนไม่หลับ หรือคนทั่วไปเมื่อมีเรื่องสะเทือนใจ มักนอนไม่หลับ ใช้เดินลมปราณในท่านอน นอนในท่าที่สบายแล้วกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ไม่ต้องรำคาญ ไม่ต้องบังคับให้หลับ กำหนดลมหายใจไปเรื่อย ๆ ถ้าเผลอหลับไป ก็ปล่อยให้หลับ ถ้าไม่หลับก็กำหนดไปเรื่อย ๆ ถึงเวลาลุกขึ้นจะไม่เพลีย

เมื่อฝึกกำหนดลมหายใจได้ทุกกิริยาบถแล้ว ก็ฝึกกำหนดลมหายใจให้ได้ทุกที่ คือ ที่เงียบก็ได้ ที่มีเสียงอึกทึกก็ได้ ที่มีคนน้อยก็ได้ ที่มีคนมากก็ได้ รวมความว่า ฝึกกำหนดลมหายใจให้ได้ ทุกเวลาที่ต้องการ ทุกกิริยาบถ ทุกที่ที่ต้องการกำหนดลมหายใจ สำหรับบุคคลปุถุชนธรรมดาเช่นเรา ถ้าฝึกได้เช่นนี้ก็นับว่า มีความสุขในปัจจุบันได้แล้ว เมื่อมีงานยุ่งงานหนักมาก รู้สึกอ่อนเพลีย ก็หยุดนิดหนึ่ง กำหนดเดินลมปราณ ๒-๓ นาทีก็จะรู้สึกดีขึ้น เมื่อนอนไม่หลับจะทำให้วันรุ่งขึ้นเพลีย ก็นอนกำหนดเดินลมปราณจะทำให้รู้สึกดีขึ้นในเวลาตื่นลุกขึ้น เมื่ออยู่ในที่ไม่สบอารมณ์แต่จำเป็นต้องอยู่ก็ลืมตานั่งเหมือนคนปรกติ แต่จิตกำหนดลมหายใจไปเรื่อย ๆ เราก็จะอยู่กับเขาได้ไม่เกิดความรำคาญ นี้เป็นวิธีเจริญสมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้วเป็นไปเพื่อเกิดปัญญาเห็นสัจธรรม ในพระบาลีใช้ศัพท์ว่า "ญาณทัศนะ" แปลว่า เห็นด้วยปัญญา เห็นอย่างไร เห็นสัจธรรมในโลกนี้ด้วยปัญญา ในโลกนี้มีสิ่งที่จับต้องได้สัมผัสได้และสิ่งที่จับต้องไม่ได้สัมผัสไม่ได้ บางสิ่งเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ บางอย่างเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมา คือ มีดินน้ำลมไฟ มนุษย์ สัตว์ ต้นไม้ สิ่งปลูกสร้างอาคารบ้านเรือน สิ่งที่เป็นธรรมชาติ

บางอย่างเราไม่อาจฝืนได้ เช่นฝนตก แดดร้อน ลมพายุพัด รวมถึงความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ถ้ามันเกิดอย่างร้ายแรงเราไม่อาจฝืนมันได้ ต้องทำใจยอมรับ ธรรมชาติจัดสรรให้มีคนดีคนชั่วอยู่ปะปนกันในโลกนี้ ไม่มีคนดีทั้งหมด ไม่มีคนชั่วทั้งหมด ปะปนกันไป ใครจะเลือกคบกับใคร และคบกับผู้ใดก็มักเป็นเช่นเดียวกับผู้นั้น เปรียบเหมือนขั้วแม่เหล็ก ดีก็ดูดเข้าหาดี ชั่วก็ดูดเข้าหาชั่ว แม้แต่ต้นไม้ไม่มีจิตใจ ก็ยังมีคุณมีโทษปะปนกันไป ต้นไม้บางต้นเป็นต้นไม้ยืนต้นอยู่กลางแจ้งได้โดยต้นมันเอง ต้นไม้บางต้นเป็นไม้ล้มลุก เป็นต้นไม้เลื้อย ไม่อาจอยู่กลางแจ้งทนแสงแดดจัดได้ ต้องอาศัยต้นไม้อื่นเกาะกำบังแสงแดด มนุษย์หรือสัตว์ก็เช่นกัน บางคนดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองมีความคิดเป็นของตนเอง มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ต้องพึ่งคนอื่น บางคนไม่อาจอยู่ได้ด้วยตนเองต้องอาศัยผู้อื่นอยู่เลี้ยงชีพ บางคนมีความเพียรมีปัญญาดี สามารถเข้าใจเหตุผล ค้นหาถึงต้นเหตุด้วยตนเองได้ วิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ถูกต้อง เหมือนต้นไม้ยืนต้นอยู่กลางแดดทนต่อลมและแดด บางคนไม่มีความเพียรมีปัญญาน้อย ต้องอาศัยคนอื่นจึงจะอยู่ได้ เหมือนต้นไม้ล้มลุกต้องอาศัยไม้ยืนต้น ไม่อาจทนลมและแดดได้

ปัญญาที่รู้เข้าใจธรรมชาติที่มีอยู่ในโลก เรียกว่า เห็นด้วยปัญญา เมื่อเห็นด้วยปัญญาเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ทำตนให้ฝืนธรรมชาติ ยอมรับในสิ่งที่ไม่อาจจัดการได้ ละในสิ่งที่พิจารณาเห็นแล้วว่าเป็นโทษ หรือหลีกเลี่ยงเสียเพื่อไม่ให้เกิดโทษ ทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ วางตนเป็นกลางในสิ่งที่สุดวิสัยที่จะแก้ไข ไม่เก็บเอามาเป็นทุกข์ใจ เปรียบเหมือนคนเลือกเก็บผลไม้ เจ้าของสวนมีความต้องการผลไม้ เดินไปในสวนผลไม้ เห็นผลไม้นานาชนิดมีผลที่ยังอ่อน ผลปานกลาง ผลใกล้แก่ ผลที่แก่พร้อมเก็บได้

บางผลสมบูรณ์ บางผลมีรอยแมลงทำให้เสีย ผู้ฉลาดก็เลือกเก็บเอาแต่ผลที่แก่พร้อมเก็บได้และสมบูรณ์ ใส่ตะกร้าตามความต้องการ ปลิดผลไม้ที่เสียทิ้งไป ไม่เสียดายเก็บผลที่เสียใส่ตะกร้าให้หนัก และไม่ทำผลที่ยังอ่อนและผลปานกลางให้ช้ำ รอวันที่พร้อมเก็บได้จึงมาเก็บภายหลัง

ปัญญาที่รู้เข้าใจธรรมชาติเช่นนี้แล้ว ไม่เร่งรัดไม่บีบบังคับ ไม่ฝืนธรรมชาติ เหมือนไม่เร่งรัดไม่บีบบังคับผลไม้ที่ยังอ่อน ประคับประคองสิ่งที่ยังไม่พร้อม เหมือนรอคอยผลไม้ที่ยังอ่อนและปานกลาง ไม่เสียใจกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก จนเกินขอบเขต เหมือนไม่เสียดายกับผลไม้ที่เสีย ทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์เป็นบุญกุศล เหมือนผู้ที่เก็บเอาแต่ผลไม้ที่พร้อมเก็บได้ และมีผลสมบูรณ์ไปแล้ว มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันให้ผู้อื่นบ้าง

รู้จักละรู้จักวางสิ่งที่มีโทษ แก้ไขสิ่งที่มีโทษให้เกิดประโยชน์ วางอุเบกขาในสิ่งที่ไม่อาจแก้ไขได้ ไม่เป็นทุกข์ใจกับสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่นตามสมควร ทำใจให้เป็นกลาง ไม่จมอยู่กับความทุกข์จนหดหู่ท้อแท้ ไม่ติดอยู่กับความสุขจนเพลิดเพลิน ด้วยการพิจารณาให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดาที่มีอยู่ในโลกนี้ ในสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ เรียกว่า "เห็นด้วยปัญญา"

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะในธรรมะของพระพุทธเจ้า นอกจากปัญญา ก็คือ สติสัมปชัญญะ เป็นสิ่งสำคัญ เพราะถ้าขาดสติสัมปชัญญะแล้ว ปัญญาก็ไม่อาจเกิดได้ ภาวนานี้เป็นไปเพื่อทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ โดยการใช้สติกำหนดที่จิตของตนให้รู้เวทนา รู้สัญญา รู้วิตกที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป

รู้อาการ ๓ อย่าง อย่างละ ๓ อาการ รวมเป็นรู้ ๙ อาการ คือ รู้เวทนาที่เป็นทุกข์ เป็นสุข หรือเป็นอุเบกขา รู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นว่า "เกิดขึ้นด้วยเหตุอะไร" รู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วว่า "ตั้งอยู่นานเท่าไร" รู้ความทุกข์ดับไปแล้วว่า "ดับไปเพราะเหตุไร" รู้ความสุข และอุเบกขาก็เช่นกัน ที่สำคัญคือความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะความทุกข์เป็นของทนได้ยาก เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ควรค้นหาเหตุเกิดของมัน แล้วกำจัดที่เหตุมันจึงจะดับได้อย่างแท้จริง และพยายามอย่าให้มันเกิดอีก ความสุขถึงจะเป็นความสบาย ก็ควรรู้ถึงเหตุเกิด รู้แล้วเราก็ทำเหตุนั้นบ่อย ๆ จะได้มีชีวิตที่เป็นสุขสบาย รู้ทั้งความทุกข์และความสุขว่า มันตั้งอยู่ได้นานเท่าไร และเมื่อมันดับไปก็ควรรู้ว่า มันดับไปเพราะเหตุไร

สัญญา ความจำได้หมายรู้ เราต้องรู้ว่า ความจำของเราเกิดขึ้นได้เพราะเหตุใด จำได้นานเท่าไร ดับไปเพราะเหตุไร บางอย่างเราจำได้ไม่ลืม บางอย่างเราจำได้แล้วก็ลืม เมื่อเรารู้เหตุเกิด คงอยู่ เหตุดับ เราจะได้แก้ไขได้ จะช่วยให้ความจำของเราดีขึ้น จะเป็นผลดีกับผู้สูงอายุ เรื่องความจำนี้อาจต้องมีอุปกรณ์ เช่นการจดช่วยหรือฝึกตนให้วางเป็นที่ก็จะช่วยความจำได้ดีขึ้น

วิตก หมายถึงความคิดที่เกิดขึ้นกับจิต คิดเรื่องดีก็เป็นสุข คิดเรื่องไม่ดีก็เป็นทุกข์ เราต้องรู้เหตุเกิดของความคิด จะได้แก้ไขคิดแต่เรื่องดีๆ จะได้เป็นสุข เหตุเกิดของความคิดก็คือ สิ่งที่เราได้เห็น ได้ฟังได้รับรู้จำได้แล้วก็เก็บเอามาคิด ฝึกตนให้คิดด้านบวก โดยเห็นทุกสิ่งในโลกนี้เป็นธรรมชาติ ไม่ยึดติดรู้จักละรู้จักวางทำจิตให้ว่างได้ก็จะเป็นสุขได้มากขึ้น เห็นเหตุเกิดขึ้นของวิตก รู้ว่าวิตกที่เกิดขึ้นแล้ว คงอยู่ได้นานเท่าไร และวิตกดับไปได้เพราะเหตุไร

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าสอนให้พิจารณาดูเนือง ๆ ถึงความเกิดและความเสื่อมในอุปาทานขันธ์ ๕ ว่ารูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับไปแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับไปแห่งเวทนาสัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอย่างนี้

ในอาสวสูตร ฉกนิบาต พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนวิธีละอาสวะไว้ ๖ อย่าง คือ

[๓๒๙] ๑. อาสวะบางอย่างละได้ด้วยการสำรวมอินทรีย์ สำรวมแปลว่า ระวัง คือระวังในขณะตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัสสิ่งที่มากระทบ ใจคิดอารมณ์ ระวังมิให้เกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจ ทำอารมณ์ให้เป็นกลาง แล้วใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นคุณโทษประโยชน์มิใช่ประโยชน์ แล้วจึงใช้สอย

๒. อาสวะบางอย่างละได้ด้วยการพิจารณาแล้วจึงใช้สอย เช่น พิจารณาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยเครื่องใช้ และยารักษาโรค แล้วจึงบริโภคใช้สอย ไม่บริโภคใช้สอยด้วยกิเลสตัณหา

๓. อาสวะบางอย่างละได้ด้วยการอดทน เช่น อดทนต่อความหนาว ร้อน หิว กระหาย เหลือบ ยุง ลม แดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลาน ย่อมเป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำหยาบ คำต่อว่า คำเสียดสี อดกลั้นต่อทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว

๔. อาสวะบางอย่างละได้ด้วยการหลีกเลี่ยง คือ หลีกเลี่ยงช้างดุ ม้าดุ โคดุ สุนัขดุ งู หลักตอที่มีหนาม หลุม ตลิ่งชัน สถานที่ไม่สะอาด

สถานที่นั่ง ที่นอน ที่เที่ยวไปไม่สมควร การคบบาปมิตร

๕. อาสวะบางอย่างละได้ด้วยการบรรเทา คือย่อมละ บรรเทา ทำให้สิ้นไปทำให้หมดไป ซึ่งกามวิตก ความตรึกนึกคิดในใจอันประกอบด้วยความรักใคร่ที่เกิดขึ้นแล้ว พยาบาทวิตก ความตรึกนึกคิดในใจประกอบด้วยความพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว...วิหิงสาวิตก ความตรึกนึกคิดในใจประกอบด้วยความเบียดเบียนที่เกิดขึ้นแล้ว ซึ่งเป็นบาป เป็นอกุศล

๖. อาสวะบางอย่างละได้ด้วยภาวนา ภาวนาแปลว่า ทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้น หมายถึงละความชั่ว ทำความดีให้เกิดขึ้นดุจใช้น้ำใสสะอาดชำระล้างสิ่งไม่สะอาด ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสหมายเอาการเจริญโพชฌงค์ ๗ มีสติสัมโพชฌงค์เป็นต้น อาสวะอันเป็นเหตุทำให้เกิดความคับแค้นและความเร่าร้อนที่เกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมสำรวมอินทรีย์เป็นต้นได้ อาสวะเหล่านั้นที่ทำความคับแค้นและความเร่าร้อนย่อมละได้

อนึ่ง การละอาสวะต้องมีความเพียรมั่นคง จึงจะละได้ ทั้งยังต้องเพียรให้ถูกทาง ความเพียรพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในปธานสูตร อังคุตรนิกาย จตุกกนิบาต ไว้ ๔ อย่าง คือ [๖๙] สังวรปธาน เพียรระวัง ปหานปธาน เพียรละ ภาวนาปธาน เพียรบำเพ็ญให้เกิดขึ้น อนุรักขนาปธาน เพียรตามรักษาไว้

เพียรระวัง คือ ทำความเพียร พยายามประคองจิต เพื่อระวังมิให้บาปอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

เพียรละ คือ ทำความเพียร พยายามประคองจิต เพื่อละบาปอกุศลที่เกิดแล้วให้หมดไป

เพียรบำเพ็ญให้เกิดขึ้น คือ ทำความเพียร พยายามประคองจิต เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

เพียรตามรักษาไว้ คือ ทำความเพียร พยายามประคองจิต เพื่อให้กุศลธรรมที่เกิดแล้วคงอยู่ ไม่เลือนหายไป

ผู้ที่จะทำความเพียร ๔ อย่างนี้ ได้ดี ตนเองจะต้องรู้จักตัวเราเองให้ดีก่อนว่า ในตัวเรามีอะไรบ้างที่เป็นบาปอกุศล ที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่จะต้องละ

รู้ตนเองว่า บาปอกุศลอะไรมักเกิดกับตน ซึ่งจะต้องระวังเป็นพิเศษไม่ให้เกิดขึ้น

รู้จักตนเองว่า ในตัวเรามีอะไรดีอยู่บ้าง ที่จะต้องรักษาไว้ให้คงอยู่ไม่เสื่อมไป

รู้ตนเองว่า ความดีอะไรอีกที่ยังไม่มีในตัวเรา เราจำเป็นต้องทำให้เกิดมีในตัวเรา เพราะถ้าไม่รู้สิ่งที่ไม่ดี ก็ไม่รู้จะละอะไร ไม่รู้สิ่งที่ไม่ดีมักจะเกิด ก็ไม่รู้จะระวังอะไร ไม่รู้ว่าตัวเรามีดีอะไร ก็ไม่รู้จะรักษาอะไร ไม่รู้ความดีอะไรที่ดียิ่งขึ้นไปอีก ก็ไม่รู้ว่าจะทำให้ดีขึ้นอีกได้อย่างไร เพราะเหตุนี้ การที่ผู้จะละอาสวะกิเลส จะต้องรู้จักตนเองว่า ในตัวเรามีอะไรดีหรือมีอะไรเป็นข้อเสีย ที่จะต้องแก้ไข เช่นตนเองมีศีลหรือมีข้อบกพร่องที่จะต้องแก้ไข รู้ว่าเราละอะไรไปได้บ้างแล้ว และอะไรที่ยังละไม่ได้จะต้องพยายามต่อไปอีก ในเรื่องความเพียรนี้จำไว้ว่ามี ๔ อย่าง คือ เพียรระวัง ๑ เพียรละ ๑ เพียรบำเพ็ญ ๑ เพียรตามรักษาไว้ ๑ ปธาน ความเพียร ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ เพื่อให้ผู้มีความเพียรในพระศาสนานี้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์

บรรยายธรรมเรื่อง "การเจริญสมาธิภาวนา ๔ อย่าง" พอสมควรแก่เวลา ขอให้ท่านทั้งหลายที่ได้รับฟังการบรรยายธรรมและนำเอาไปฝึกหัดปฏิบัติ อันจะเป็นประโยชน์สุขแก่ตน และขอให้ท่านผู้ฟังธรรมจงมีอายุ วรรณะ สุขะ พละ คิดสิ่งใดโดยชอบประกอบด้วยธรรม ขอให้สิ่งนั้นจงสำเร็จสมปรารถนา ทั่วกันทุกท่านทุกคน เทอญ เจริญพร

กรรมสองอย่างย่อมให้ผลต่างกัน
เป็นเช่นนั้นกรรมดีย่อมให้ผลดี
กรรมชั่วย่อมให้ผลไปอเวจี
จะดีหรือชั่วรู้ได้ที่ผลกรรม

พระธรรมวชิรนายก (ปรีชา อภิวณฺโณ ป.ธ.๙)
วัดราชบุรณราชวรวิหาร (วัดเลียบ) กรุงเทพมหานคร



๑๐ คติธรรม หลวงปู่แสง

หลวงปู่แสง ญาณวโร ได้ละสังขารอย่างสงบที่วัดป่าดงสว่างธรรม เมื่อวันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๖ เวลา ๑๙.๑๓ น. สิริอายุ ๙๘ ปี ๗๕ พรรษา หลวงปู่แสง ญาณวโร มีนามเดิมว่า แสง ดีหอม เกิดเมื่อวันที่ ๑ กันยายน ๒๔๖๗ ที่อำเภอฟ้าหยาด จังหวัดอุบลราชธานี ปัจจุบันคือ อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร อุปสมบทเมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๔๙๐ ณ วัดศรีจันทร์ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น หลวงปู่แสง ญาณวโร ได้จำพรรษา วิเวกธุดงค์ทั้งในประเทศไทย ลาว และพม่า เป็นศิษย์สาย "หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต" พระอริยเจ้าผู้เปี่ยมล้นด้วยเมตตาธรรม ซึ่งเป็นพระปฏิบัติสายกรรมฐานที่มีเมตตาสูง ด้วยใบหน้าที่อิ่มเอมเปื้อนยิ้มต้อนรับลูกศิษย์ลูกหาที่เยี่ยมเยือนไม่ขาดสายพร้อมคำสอนทางธรรมที่สั่งสอนลูกศิษย์ให้ได้เลื่อมใสเสมอมา

เพื่อเป็นการน้อมสักการะหลวงปู่ จึงขอนำเสนอ ๑๐ คำสอนของหลวงปู่แสงอริยะเจ้าที่เปี่ยมด้วยเมตตามานำเสนอเพื่อขัดเกลาจิตใจ และน้อมนำไปใช้ในชีวิตประจำวันแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ดังนี้

๑. อย่ามัวแต่ไปดูจิตใจของคนอื่นจนลืมดูจิตใจของตนเอง รู้ไปหมดว่าคนนั้นดีคนนี้ชั่ว แต่กลับไม่รู้ว่า ตัวเองมีดีมีชั่วมากน้อยแค่ไหน

๒. การทำบุญกับพระอรหันต์อานิสงส์จะเกิดไว เพราะจิตของพระอรหันต์นั้น “บุญท่านไม่ค้าง บาปท่านไม่รับ” ทำบุญตอนไหนท่านให้ตอนนั้น

๓. ทานการกุศลนี่แหละจะติดสอยห้อยตามเหมือน “เงาตามตัว” ตกอยู่แห่งหนตำบลไหนบุญเหล่านี้จะประคับประคอง ให้เรา “อยู่เย็นเป็นสุข”

๔. เหรียญเหล่านั้นมันกันตายบ่ได้เด้อ ถึงคราวตาย ก็กันบ่ได้ กันเกิดก็บ่ได้ กันเจ็บไข้ได้ป่วยก็บ่ได้ หนังมันสิหย่อน จะเหี่ยวก็กันบ่ได้ จะได้กะเป็นที่พึ่งตอนอยู่ท่อนั่นล่ะ

๕. ให้เลือกคบแต่คนดี คบกับหมา หมาก็พาไปกินขี้ ชีวิตเจ้าของอยากได้ดีก็เฮ็ดเอานั่นตั๋ว เลือกคบคนก็เบิ่งนำ พอคบกระจังคบคนชั่วเขาก็พาชั่ว คบคนดีเขาก็พาเฮาดี คบกับหมา หมาพาไปกินขี้สิไปอยู่บ้อ

๖. การให้ทานนั้นเป็นเครื่องแสดงออกของความมีน้ำใจ ไม่มีความตระหนี่ถี่เหนียว แม้ตายไปยังต้องกลับมาเกิดอีกก็จะเป็นผู้อุดมด้วยอดิเรกลาภ เช่น พระสีวลี อันนี้อาตมายกตัวอย่างให้ฟังนะ ผลบุญนั้นไม่หายไปไหนนะที่เราทำลงไป ย่อมติดตามอุ้มชูเราไปทุกหนแห่ง

๗. อย่าผัดวันประกันพรุ่ง เดี๋ยวความตายจะมาถึง จะเสียใจตามภายหลัง...

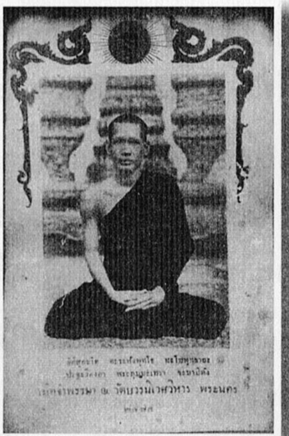
๘. พากันคิดบ่จะตายมื้อใด๋ มัวหลงโลกอยู่เด้อ ให้รีบสร้างความดีเข้า จะได้เป็นที่พึ่งได้ จนที่สุดบ่ต้องมาเกิดอีก

๙. ให้เอาชนะกิเลสตัวเอง อย่าไปเอาชนะกิเลสคนอื่น ชนะกิเลสในใจตนได้แล้ว ขึ้นชื่อว่าชนะทุกสิ่งในโลกนี้ กิเลสอยู่ขอบฟ้ามหาสมุทรไหนก็ชนะทั้งหมด ถ้าเราชนะตัวเราแล้ว

๑๐. มาให้อาตมาเคาะแต่หัวน้อยมันสิได้หยั่งดี ให้พากันเคาะหัวใจเจ้าของพุ่น เอาสติปัญญาให้มันเกิดขึ้น เอาความเฉลียวฉลาดนำขึ้นมาใช้ เว้ากันว่าบ้านเมืองมันสิเจริญรุ่งเรืองบ่ มันสิเสื่อมบ่ บ่ต้องไปถามหาหยั่งไกล ความเจริญมันอยู่ในหัวใจหมู่เจ้านั้น

ผู้ทำชั่วจะเดือดร้อนภายหลัง
จะกินจะนั่งไม่เป็นสุขสบาย
ใช้สติปัญญาคิดหากลอุบาย
แก้ร้ายให้กลับกลายเป็นดีแล

พระธรรมวชิรนายก (ปรีชา อภิวณฺโณ ป.ธ.๙)
วัดราชบุรณราชวรวิหาร (วัดเลียบ) กรุงเทพมหานคร



ชวนภาษิต

เรียบเรียงโดย

หลวงพ่อโอภาสี บวรนิเวศ

คณะศิษยานุศิษย์พิมพ์ถวาย

พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๔๗๗

พิมพ์ครั้งนี้ พ.ศ. ๒๕๖๐

บทโคลงสี่สุภาพ “ชวนภาษิต” นี้เป็นบทประพันธ์โดย หลวงพ่อโอภาสี
เมื่อครั้งจำพรรษา ณ วัดบวรนิเวศวิหาร พระนคร

ชวนภาษิต

๑ ชวนท่านผู้เสพถ้อย	โคลงชวน
ชวนติและชมสำนวน	กระทู้
ชวนท้วงทักคำผวน	กวีพากย์ นี้เฮย
ชวนพิศประพันธ์กู้	เรียกร้องโคลงชวน ฯ

๒ ชวนเริ่มจงเจตน์ตั้ง พลีสรวง
ชวนแบ่งปันอย่าหวง ลาภล้วน
ชวนอย่าขัดอย่าทวง ห้ามลาภ เขานา
ชวนพิจารณ์ครบถ้วน เพื่อน้อมนำทาง ฯ

๓ ชวนสมานเมตต์เอื้อ อารี
ชวนก่อสามัคคี พรักพร้อม
ชวนเว้นโทษถือดี ถือพรรค พวกเทียว
ชวนมินิตญาติน้อม เพราะคุ้นเคยกัน ฯ

๔ ชวนจิตต์ให้อดกลั้น เป็นอา- ภรณ์เฮย
ชวนผดุงวาจา สัตย์ตั้ง
ชวนประดิษฐ์กายา ด้วยมุ่ง ประโยชน์เฮย
ชวนสติอย่าให้พลั้ง เพื่อได้ผดุงธรรม ฯ

๕ ชวนอย่าเลือกรักให้ ผิดธรรม
ชวนอย่าโกรธปรักปรำ เจ็บช้ำ
ชวนอย่าโฉดเขลาทำ ให้พลาด พลั้งแล
ชวนอย่าคิดล่วงล้ำ เหตุด้วยความกลัว ฯ

๖ ชวนอย่าเขียนพยัคฆ์ให้ วัวกลัว
ชวนอย่าเพ่อตีตัว ก่อนไข้
ชวนอย่าหวาดหวั่นกลัว ต่อสิ่ง ชอบแล
ชวนอย่าเห็นผิดไซร้ ว่าต้องคลองธรรม ฯ

๗ ชวนจงอ่อนแต่ห้าม อ่อนแอ
ชวนแข็งไว้เสมอแล อย่ารั้น
ชวนอย่าขัดกระแส ขืนขัด โลกเฮย
ชวนอย่าตั้งจิตต์หมั้น เหตุด้วยอหังการ ฯ

๘ ชวนอย่าถือเพราะได้ สดับตาม
ชวนอย่าเพ่อถือตาม ตำหรับอ้าง
ชวนอย่าเพ่อหลงตาม ผู้พลอด พจีเฮย
ชวนอย่าเพ่อสมอ้าง ลัทธิต้องใจตน ฯ

๙ ชวนอย่าถือเหตุด้วย นึกเอา
ชวนอย่าถือเพราะเดา เหตุนั้น
ชวนอย่ายึดถือเขา เช่นกับ ครูเฮย
ชวนตรึกชวนตรองคั้น ชอบแล้วถือเอา ฯ

๑๐ ชวนอย่าพูดตัดพ้อ เพ่งโทษ
ชวนอย่าคิดเหี้ยมโหด มุ่งร้าย
ชวนอย่าคิดผูกโกรธ ให้ยืด ยาวนา
ชวนอย่าคิดยักย้าย กอบด้วยการโกง ฯ

๑๑ ชวนอย่าชิงออกหน้า เพื่อนกัน
ชวนอย่าทำหุนหัน งอดเง้า
ชวนอย่าตื่นใจตัน ว่าจุ ใจเฮย
ชวนอย่าถอดแบบเค้า พยัคฆ์เถ้าจำศีล ฯ

๑๒ ชวนอย่าเริ่มก่อเชื้อ อิสสา
ชวนอย่าริแส่หา เรื่องไซร้

ชวนอย่าก่อเวรา ประทุษฐ์ มิตรเฮย
ชวนอย่าใฝ่สูงให้ ศักดิ์ล้ำเกินควร ฯ

๑๓ ชวนอย่ากวัดแกว่งเท้า เสาะหนาม
ชวนอย่าทำลวนลาม รับหน้า
ชวนอย่าขู่คำราม ใช้หอก ลมเฮย
ชวนอย่าเปิดปากอ้า แสยะเขี้ยวยิงฟัน ฯ

๑๔ ชวนอย่าคิดอวดรู้ เกินเขา
ชวนอย่าอวดว่าเรา ประเสริฐแท้
ชวนอย่าประมาทเขา ว่าต่ำ ทรามนา
ชวนอย่าเกินเขาแม้ พลาดพลั้งผิดลง ฯ

๑๕ ชวนอย่าลวงโลกเลี้ยง อาตมา
ชวนอย่าเห็นว่านินทา สนุกเน้อ
ชวนอย่ามุ่งลาภา อีกยศ ศักดิ์เฮย
ชวนอย่าหลงบ่นเพ้อ เหตุด้วยกามคุณ ฯ

๑๖ ชวนอย่าริแอบอ้าง อวยการ
ชวนอย่ารีหักราน เพื่อนใกล้
ชวนอย่าเพ่อคิดการ ด้วยเหอ เหิมนา
ชวนอย่าหาเลศให้ คณะร้าวรวนกัน ฯ

๑๗ ชวนอย่าหยิ่งริตั้ง อวดดี
ชวนอย่าอวดศักดิ์ศรี ท่านให้
ชวนอย่าอวดว่ามี พรรคพวก มากเฮย
ชวนอย่าทนงว่าได้ เขยิบชั้นเกินเขา ฯ

๑๘ ชวนอย่าล่วงกฎข้อ คำเตือน
ชวนอย่าเพลินใจเหมือน นักรู้
ชวนอย่าชักแชเชือน ในสิ่ง ควรเฮย
ชวนอย่าวางใจผู้ โอษฐ์อ้างเพื่อนเรา ฯ

๑๙ ชวนยลยวนจิตต์ให้ พอยวน
ชวนพูดเว้นคำผวน หลอกล้อ
ชวนอย่าคิดลามลวน ให้ผิด ทางเฮย
ชวนสอบชวนถามข้อ ขัดข้องแคลงใจ ฯ

๒๐ ชวนเล่นจงเล่นให้ เป็นงาน
ชวนเที่ยวให้รู้กาล อย่าล้ำ
ชวนมาอย่าเนิ่นนาน คืออย่า ไถลเฮย
ชวนจากอย่าให้ช้ำ เพื่อไว้อาลัย ฯ

๒๑ ชวนพิศสุนัขร้าย มุ่งกัด
ชวนหลีกชวนเลี่ยงลัด อย่าใกล้
ชวนนิ่งเมื่อมันกัด อย่ากัด ตอบเฮย
ชวนรักษ์สิริให้ เกียรติ์ก้องชูชวน ฯ

๒๒ ชวนก่อบประโยชน์เกื้อ กูลตน
ชวนรีบชวนขวายขวน อย่าเว้น
ชวนมุ่งประโยชน์ผล เพื่อเหล่า ชนเฮย
ชวนรีบชวนกอบเค้น เพื่อได้ประโยชน์สอง ฯ

๒๓ ชวนอย่าสมคบด้วย อันธพาล
ชวนคบบัณฑิตสมาน มิตรแท้

ชวนนบนอบสักการ ต่อท่าน ปูชนีย์เฮย
ชวนจักประสพแม้ เลิศล้นมงคล ฯ

๒๔ ชวนเนาถิ่นเทศล้วน สมควร
ชวนเพาะบุญชูชวน ก่อนแล้
ชวนตั้งอัตตภาพควร กิจชอบ แลนา
ชวนจักประสพแม้ เลิศล้นมงคล ฯ

๒๕ ชวนฟังมากและรู้ ศิลปี
ชวนทราบวินัยดี นิตต์แผ้ว
ชวนกล่าวสุพจน์มี มธุรส ปวงฤๅ
ชวนจักห่อนคลาดแคล้ว เลิศล้นมงคล ฯ

๒๖ ชวนบำรุงชนกพร้อม ชนนี
ชวนช่วยลูกเมียมี เกี่ยวข้อง
ชวนกอบกิจการดี ห่อนบก พร่องนา
ชวนจิตต์ให้เกษมพ้อง เลิศล้นมงคล ฯ

๒๗ ชวนอวยทานกับทั้ง ธรรมจริยา
ชวนอนุเคราะห์พงศา สืบเชื้อ
ชวนกอบกิจนานา ไร้โทษ ทัณฑ์เฮย
ชวนจักเปรมจิตต์เอื้อ เลิศล้นมงคล ฯ

๒๘ ชวนงดเว้นบาปล้วน อกุศล
ชวนเกลียดชวนหน่ายจน บาปลี้
ชวนเว้นจากมัชชะดล เพราะดื่ม เทียวนา
ชวนไม่ประมาทแม้นี้ เลิศล้นมงคล ฯ

๒๙ ชวนให้เคารพน้อม ต่ำตน
ชวนเพื่อสันโดษปรน จิตต์ไว้
ชวนเพื่อฝึกกตัญญูดล ย้อมจิตต์ ตนนา
ชวนสดับพระธรรมไซร้ ถูกต้องตามกาล ฯ

๓๐ ชวนเพื่อให้อดกลั้น รักษ์จิตต์
ชวนเพื่อว่าง่ายคิด ประโยชน์เอื้อ
ชวนเพื่อเห็นบัพพชิต พงศ์เผ่า สมณะเฮย
ชวนหมั่นถามเอื้อเฟื้อ ชอบด้วยกาลควร ฯ

๓๑ ชวนเพียรเผาบาปให้ เสื่อมสูญ
ชวนกอบพรหมจรรย์กูล พรตสร้าง
ชวนเพื่ออนุกูล เห็นอริย- สัจจ์เฮย
ชวนเพื่อยึดที่อ้าง เรียกร้องนิพพาน ฯ

๓๒ ชวนอย่าไหวหวั่นด้วย โลกธรรม
ชวนอย่าโศกอย่าทำ จิตต์เศร้า
ชวนอย่าริรักถลำ ย้อมจิตต์ ตนนา
ชวนจุ่งเกษมสืบเค้า แต่ล้วนมงคล ฯ

๓๓ ชวนรักญาติมิตรพร้อม พงศ์พาร
ชวนรักห้ามริราน แตกร้าว
ชวนรักสนิทนาน เสมอชีพ ชวนนา
ชวนรักหวังสืบเค้า จิตต์น้อมไมตรี ฯ

๓๔ ชวนรักสนิทแม้น คำขาน
ชวนรักจิตต์ประสาน ก่อเกื้อ

ชวนรักร่วมสมาน มิตรภาพ ชวนเฮย
ชวนรักคอยโอบเอื้อ เพื่อให้สมประสงค์ ฯ

๓๕ ชวนรักประจักษ์แจ้ง คารม
ชวนรักร่วมประสม เสกให้
ชวนรักเพื่อเกลียวกลม รักแนบ ไฉนฤๅ
ชวนรักดุจเทพไท้ เสกแล้วสรรค์มา ฯ

๓๖ ชวนรักชาติศาสน์เอื้อ ทั้งขัตติยา
ชวนรักเผ่าธีรา ปราชญ์ชี้
ชวนรักคณะครูบา ผู้ฝึก สอนนา
ชวนรักแม้เหล่านี้ เด่นได้โดยหมาย ฯ

๓๗ ชวนรักผู้ร่วมต้อง อัธยาศัย
ชวนรักสนิทใน รักเอื้อ
ชวนรักเพิ่มอาลัย รักร่วม กันแฮ
ชวนรักเพื่อก่อเกื้อ ชีพม้วยรักคง ฯ

๓๘ ชวนรักษ์ดีที่ได้ ประดล
ชวนรักษ์ศุภะผล เกิดแล้ว
ชวนรักษ์รักษ์ให้ทน ดุจรส เกลือนา
ชวนรักษ์อย่าให้แคล้ว สิ่งล้วนชูศรี ฯ

๓๙ ชวนมิตรคู่คิดข้าง เคียงตน
ชวนมิตรผู้มุ่งผล มิตรแท้
ชวนมิตรเปี่ยมกมล เพราะมิตร ตนนา
ชวนมิตรสนิทแม้ ชีพเอื้อมิตรชวน ฯ

๔๐ ชวนมิตรเปรมจิตต์เอื้อ มิตรหวัง
ชวนมิตรสมจิตต์ดัง มิตรเอื้อ
ชวนมิตรอย่าหักหลัง มล้างมิตร ตนเฮย
ชวนมิตรจุ่งก่อเกื้อ สืบเชื้อมิตรชวน ฯ

๔๑ ชวนมิตรมอบมิตรไว้ กับชวน
ชวนมิตรผดุงชวน มิตรบ้าง
ชวนมิตรอย่าเรรวน เพราะเหตุ ใดฤๅ
ชวนมิตรอย่าด่วนร้าง ผลักให้มิตรสลาย ฯ

๔๒ ชวนทำพูดคิดให้ ตรึกตรอง
ชวนอื่นก็ทำนอง ผ่อนได้
ชวนจิตต์มุ่งผิดคลอง แก้ยาก เจียวนา
ชวนอย่างนี้จักไหม้ ดุจไม้ยืนตาย ฯ

๔๓ ชวนเพียรเพียรเพ่งให้ เพ็ญผล
ชวนอดอดให้ทน อย่าล้า
ชวนฝึกฝึกให้ตน เทียมเยี่ยง เขานา
ชวนหัดหัดให้กล้า เพื่อกู้ชูตน ฯ

๔๔ ชวนเรียนเรียนร่ำให้ เรียนยง
ชวนก่อกอบกิจคง ค่ำเช้า
ชวนกล้าอาจจิตต์ปลง พลีชีพ ได้นา
ชวนศักดิ์รักษ์ศักดิ์เค้า สืบเชื้อสงวนศรี ฯ

๔๕ ชวนอย่าเหยียดเพื่อนผู้ ประสพทุกข์
ชวนอย่าหลงเพลินสุข ทุกข์ย้อม

ชวนอย่าคิดก่อทุกข์ มล้างสุข เพื่อนเฮย
ชวนอย่าคิดหว่านล้อม เคลือบให้เพื่อนหลง ฯ

๔๖ ชวนผูกชวนรัดให้ เห็นผล
ชวนคิดชวนแก้จน ประจักษ์แจ้ง
ชวนจับอย่าเวียนวน เร่งจับ มันเฮย
ชวนบีบอย่าให้แท้ง เริศร้างห่างผล ฯ

๔๗ ชวนรับภาระต้อง ถึงตน
ชวนอย่าคว้าสับสน คาดหน้า
ชวนอย่าคิดว่าตน เลิศกว่า เขาเทียว
ชวนอย่าอวดฤทธิ์กล้า แอบอ้างอุบาย ฯ

๔๘ ชวนให้เห็นทุกข์ร้อน สหาย
ชวนคิดชวนขวนขวาย ดับร้อน
ชวนตั้งมนัสหมาย เทียบกับ ตนเฮย
ชวนคิดเห็นดุจก้อน ธาตุเชื้อเดียวกัน ฯ

๔๙ ชวนอย่าเพื่อกล่าวอ้าง เพื่อนเรา
ชวนอย่าหลงอย่าเมา รสลิ้น
ชวนอย่าคัดง้างเขา ด้วยปฏิ- เสธแล
ชวนอย่าลืมว่าลิ้น โทษล้ำคุณหลาย ฯ

๕๐ ชวนอย่าสมคบด้วย พงศ์กา
ชวนเลือกคบหงสา เผ่าพ้อง
ชวนดูเยี่ยงภุมรา สัมผัส ผกาแฮ
ชวนประพฤติตนต้อง นยะนี้ดีจริง ฯ

๕๑ ชวนเกลียดอมิตรผู้ อิสสา
ชวนเกลียดเหล่าพาลา ชั่วช้า
ชวนเกลียดการแส่หา โทษผิด
ชวนเกลียดอวดเก่งกล้า แอบอ้างบัญชา ฯ

๕๒ ชวนเกลียดการแตกร้าว รวนกัน
ชวนเกลียดคำดุดัน มุ่งร้าย
ชวนเกลียดอยุตติธรรม์ เหตุมุ่ง ลาภเฮย
ชวนเกลียดการยักย้าย กอบด้วยอธรรม ฯ

๕๓ ชวนเกลียดการอาจเอื้อม ลามปาม
ชวนเกลียดการลวนลาม ออกหน้า
ชวนเกลียดเรื่องเห่อตาม ยศล่อ ลวงเฮย
ชวนเกลียดการเฉื่อยช้า ปล่อยให้เสียการ ฯ

๕๔ ชวนเกลียดก่อโทษชี้ ปรักปรำ
ชวนเกลียดปิดทองคำ ลูบไล้
ชวนเกลียดพลิกแพลงทำ ลวงโลก
ชวนเกลียดเรื่องคิดให้ ทุกต้องเพื่อนกัน ฯ

๕๕ ชวนอย่าเหยียดเพื่อนแม้ พลาดลง
ชวนอย่าหมายประสงค์ เหยียบซ้ำ
ชวนอย่าคิดจำนง เช่นกับ พฤกษ์เฮย
ชวนคิดอย่างนี้ล้ำ เลิศแล้วลือชาย ฯ

๕๖ ชวนกล่าวชวนจิตต์น้อม นินทา
ชวนชักเพื่อมุ่งหา สมบัติบ้า

ชวนกล่าวเพื่อเฮฮา คณะคลุก คลีเฮย
ชวนเช่นนี้ชั่วช้า อย่าได้รับชวน ฯ

๕๗ ชวนอย่าทนงว่าเชื้อ ช้างสาร
ชวนอย่าเพ่อหักราน มดน้อย
ชวนให้ทราบเหตุการณ์ โลกเกี่ยว กันแฮ
ชวนหมั่นผดุงจิตต์คล้อย โอบด้วยไมตรี ฯ

๕๘ ชวนอย่าคิดรีดเนื้อ เถือหนัง
ชวนอย่าคิดแอบฟัง เรื่องไซร้
ชวนอย่าคิดปิดบัง ลวงล่อ มิตรนา
ชวนอย่าคิดว่าได้ ลูกน้องสองเกลอ ฯ

๕๙ ชวนอย่าคิดคาดหน้า นิยมกาล
ชวนอย่านึกคราวนาน ล่วงแล้ว
ชวนอย่าผัดเพี้ยนกาล ประจวบ หน้าเฮย
ชวนอย่าปล่อยกิจแพ้ว เริศร้างห่างผล ฯ

๖๐ ชวนมิตรรักมิตรไว้ อย่าคลาย
ชวนเหล่าสหายสืบสาย มิตรนั้น
ชวนคณะศิษย์ขวนขวาย เคารพ ครูเฮย
ชวนบ่าวมอบตนหมั้น ฝากไว้กับนาย ฯ

๖๑ ชวนให้ชอบบทอ้าง ศาสนา
ชวนหมั่นกอบศึกษา เพื่อรู้
ชวนเลือกเหล่าวิชชา ประดับ ตนแฮ
ชวนเพ่งนิยมผู้ เปิดข้อไขธรรม ฯ

๖๒ ชวนคิดอ้างชาติเชื้อ สงสาร
ชวนอย่าคิดล้างผลาญ มุ่งร้าย
ชวนตรึกคิดถึงกาล ใกล้และ ไกลแล
ชวนนับญาติยักย้าย ร่วมหล้าเดียวกัน ฯ

๖๓ ชวนใดในโลกล้วน นามชวน
ชวนชั่วและดีควร เลือกฟั้น
ชวนละชั่วจิตต์หวน รักชอบ แลนา
ชวนจิตต์ให้สนิทหมั้น ว่านั้นชวนดี ฯ

๖๔ ชวนพากย์นี้มากแท้ หมื่นพัน
ชวนกอบกิจผดุงธรรม์ ชอบไซร้
ชวนอื่นจากสัจธรรม์ ปราชญ์ติ แลนา
ชวนจิตต์เหล่าสหายให้ หมั่นน้อมพิจารณ์ชวน ฯ

คนหว่านพืชพฤกษ์ไม้ พันธุ์ใด
ผลเช่นนั้นเร็วไว จักได้
คนทำชั่วดีไฉน จักเปล่า ผลฤๅ
ปวงเหตุจักนำให้ คลับคล้ายคลึงตน ฯ



เกร็ดประวัติและปกิณกธรรมของ

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

จากหนังสือ "รำลึกวันวาน" หลวงตาทองคำ จารุวัณโณ

พระแก้วมรกต

เรื่องนี้เกิดขึ้นเมื่อครั้งท่านพระอาจารย์มั่นพักที่วัดป่าบ้านหนองผือ **พระอุปัชฌาย์อุ่น (พระครูบริบาลสังฆกิจ (อุ่น อุตฺตโม) วัดอุดมรัตนาราม อำเภออากาศอำนวย จังหวัดสกลนคร)** ได้ไปกราบนมัสการฟังเทศน์ และได้นำรูปพระแก้วมรกตขนาด ๒๐ นิ้ว เป็นภาพพิมพ์ใส่กรอบไปถวายท่านพระอาจารย์ แต่ดูท่านจะลืมทำความสะอาด เพราะมีฝุ่นจับอยู่ ท่านพระอาจารย์ก็น้อมรับด้วยความเคารพ

หลังจากท่านอุปัชฌาย์อุ่นลาลงกุฏิไปแล้ว ท่านพระอาจารย์ได้ทำความสะอาด โดยนำผ้าสรงน้ำของท่านฯ มาเช็ดถู ผู้เล่า *(หลวงตาทองคำ จารุวัณโณ หรือ พระอาจารย์ทองคำ ญาโณภาโส)* เอาผ้าเช็ดพื้นเข้าไปช่วยทำความสะอาดด้วย เพราะเห็นว่าผ้ายังสะอาดอยู่ ท่านหันมาเห็นเข้าพูดว่า

"อะไรกัน นั่นรูปพระพุทธเจ้าแท้ ๆ ยังเอาผ้าเช็ดพื้นมาถูได้"

ผู้เล่าสะดุ้งไปทั้งตัว เพราะความโง่เขลาปัญญาอ่อน ท่านฯ ก็เลยทำความสะอาดเอง

เสร็จแล้วก็มีเพื่อนภิกษุทยอยกันขึ้นไป รวมทั้งท่านอาจารย์วิริยังค์ด้วย ท่านเลยเทศน์ถึงความมหัศจรรย์ของพระแก้วมรกต ท่านว่า

"พระแก้วมรกตประดิษฐานอยู่ในประเทศใด ประเทศนั้นจะไม่ว่างจากพระอริยบุคคล พระอริยบุคคลมีอยู่ในประเทศใด ประเทศนั้นจะไม่ฉิบหายด้วยภัยแห่งสงคราม"

การเสด็จไปสู่สถานที่ต่าง ๆ ของพระแก้วมรกตนั้นมีปัจจัย ๓ อย่าง คือ เพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนา เกิดกลียุคในประเทศนั้น และด้วยความรัก

และท่านยังบอกอีกว่า วัดพระแก้วนี้เป็นวัดพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะ พระสงฆ์อยู่ไม่ได้ เพราะพระสงฆ์มาจากตระกูลต่าง ๆ ทั้งหยาบทั้งละเอียด ไม่รู้พุทธอัธยาศัย พุทธธรรมเนียม เพราะพระพุทธเจ้าเป็นทั้งกษัตริย์ และผู้สุขุมาลชาติ เมื่อพระสงฆ์ไม่รู้พุทธธรรมเนียม ถ้าไปอยู่ก็มีแต่บาปกินหัว

ผู้รู้ทั้งพุทธอัธยาศัยและพุทธธรรมเนียมแล้ว มีพระมหากษัตริย์องค์เดียวเท่านั้น ครั้งพุทธกาลก็มีพระเจ้าพิมพิสารเท่านั้นทรงรู้ แต่จอมไทย คือ พระมหากษัตริย์ทรงรู้มาแล้ว ได้ทรงสร้างวัดถวายจำเพาะพระแก้วเท่านั้น

พระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์เป็นหน่อเนื้อพุทธางกูร คือ จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในกาลข้างหน้า ต่างแต่วาสนาบารมีมากน้อยต่างกันเท่านั้น ท่านจึงทรงรู้พุทธอัธยาศัยเป็นตัวแทนพระพุทธเจ้า

ผู้ใดย่างกรายเข้าสู่วัดพระแก้วเป็นบุญทุกขณะที่อยู่ในบริเวณวัด แม้แต่ชาวต่างชาติ มีโอกาสเข้าไปในบริเวณวัดพระแก้ว จะด้วยศรัทธา

หรือไม่ก็ตาม ก็ได้เข้ามาสู่วงศ์พระพุทธศาสนาโดยปริยาย หรือจะบังเอิญก็แล้วแต่ สามารถเป็นนิสัยให้เข้ามาได้ ต่อไปจะสามารถมาเกิดเป็นคนไทย สืบต่อบุญบารมีสำเร็จมรรคผลได้

รอยพระพุทธบาท

ท่านพระอาจารย์เคยเล่าให้ฟังถึงเรื่องรอยพระพุทธบาท ที่อยู่จังหวัดสระบุรีว่า เป็นรอยพระพุทธบาทแท้ ตามตำนานปรัมปราว่าประทานแก่ฤๅษีหรือนายพราน แต่ท่านพระอาจารย์ว่า ทรงประทานไว้แก่สามเณรเรวตะ ผู้เป็นน้องชายพระสารีบุตร

ท่านพระอาจารย์เคยไปนมัสการเล่าว่า มีมณฑปที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงสร้างไว้มีคนเฝ้ารักษา ท่านอยากดูภาพมงคล ๑๐๘ ในรอยพระพุทธบาท แต่คนเฝ้าไม่ยอมเปิด อ้างว่าไม่ได้รับพระบรมราชานุญาต เลยไม่ได้ดู ท่านว่า

ส่วนรอยที่ ๒ ชื่อว่า **"พระบาทฮังฮุ้ง"** (รังเหยี่ยวใหญ่) พระพุทธบาทนี้ ประดิษฐานอยู่ที่โยนกประเทศ อยู่ที่เมืองเชียงตุง ประเทศพม่า

รอยพระบาทนี้ประทานแก่ อชิตฤๅษี ซึ่งเป็นพระโพธิสัตว์ จะมาตรัสรู้ข้างหน้า เคยเป็นพระสหาย สงเคราะห์กันมาหลายภพหลายชาติ ประทานไว้บนแผ่นหิน

ความว่า หลังจากเสด็จเยี่ยมฤๅษี ได้สนทนาร่าเริงกันแล้ว ฤๅษีได้ถวายผลไม้ พร้อมทั้งต้มน้ำกระดูกสัตว์ถวาย ก่อนเสด็จกลับ ฤๅษีขอรอยพระบาทไว้เป็นที่ระลึก

พระองค์ตรัสถาม **"จะไว้ที่ไหน"**

ฤๅษีกราบทูลว่า **"บนแผ่นหินมีรังเหยี่ยวใหญ่อาศัยเลี้ยงลูกอยู่"**

พระองค์ตรัสถาม **"ทำไมจึงให้ประทับไว้ที่นั่น"**

ฤาษีกราบทูลว่า **"ในวันฝนตก ไม่ได้ออกไปหาผลไม้ ข้าพระองค์ได้อาศัยเก็บกระดูกสัตว์มาต้มบริโภค ถ้าพระองค์ประทานรอยไว้ที่นั่น วันที่ขึ้นไปเก็บกระดูกสัตว์ จะได้ทำความสะอาด และกราบนมัสการด้วย"**

พระบาทฮังฮุ้ง เรียกตามภาษาท้องถิ่นเชียงใหม่กับเชียงตุง พระอาจารย์มนูเคยไปกราบนมัสการ เล่าให้ฟังว่า พระบาทฮังฮุ้งนี้อยู่บนแผ่นหินที่ตั้งขึ้นไป ไม่มีทางขึ้น เจ้าเมืองเชียงตุงทำบันไดเวียนขึ้นไปแต่นานแล้ว บันไดตอนกลางต่อโซ่ใส่พอได้ปีนขึ้นไป แต่ผู้หญิงหรือคนไม่แข็งแรงขึ้นไม่ได้ พระอาจารย์มนูตั้งใจจะขึ้นไปพักภาวนา แต่พอขึ้นไปแล้ว แผ่นหินนั้นเหมือนหลังช้าง ไม่มีที่ให้พัก บริเวณไม่กว้าง ประมาณ ๑๐ วา รอบปริมณฑล เอาบริขารไปด้วย พะรุงพะรังลำบาก ขากลับนำเอาบริขารพะรุงพะรังกลับลงมา ถ้าพลัดตกลงมาคงไม่ได้กลับบ้านเรา

เรื่องพระพุทธบาทท่านเล่าแค่นี้

การฟื้นฟูศาสนาในประเทศไทย

เรื่องพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ นี้ ท่านปรารภหลายวาระหลายสถานที่ ท่านพระอาจารย์เล่าว่า สมัยหนึ่ง เมื่อพระเจ้าปเสนทิโกศลเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ที่พระเชตวัน พระพุทธเจ้าทรงปรารภถึงความชราภาพของพระองค์ทั้งสองว่า

"ตถาคตและพระองค์ก็ย่างเข้าสู่วัยชราแล้ว ไม่ช้าตถาคตก็จะปรินิพพาน และก็เช่นกัน พระองค์ก็จะเสด็จสวรรคต ตถาคตไม่กลับมาสู่ภพนี้อีก ส่วนพระองค์เป็นหน่อเนื้อพุทธางกูร และเป็นพระสหายของตถาคต ยังต้องกลับมาสร้างบารมีต่อ ถ้าคราวใดศาสนาของตถาคตเสื่อมลง ขอพระองค์ทรงกลับมาฟื้นฟูด้วย"


พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าฯ รัชกาลที่ ๔

ต่อมาไม่นาน พระโอรสวิฑูฑภะก่อการกบฏขึ้นในแผ่นดิน พระเจ้าปเสนทิโกศลได้เสด็จหนีไปยังแคว้นมคธ เพื่อขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าอชาตศัตรู แต่พระองค์เสด็จไปไม่ทัน ประตูเมืองถูกปิดลงเสียก่อน ด้วยความชราภาพและเหนื่อยอ่อนจากการเดินทาง พระองค์ก็เสด็จสวรรคตอย่างเดียวดาย ไร้ญาติขาดมิตร ที่ศาลาที่พักคนเดินทางนอกประตูเมือง นี่แหละหนอ สังสารวัฏ มีเบื้องต้นและที่สุด อันใคร ๆ ก็ตามไปรู้ไม่ได้

พระพุทธเจ้าคงจะทรงเห็นเหตุอันนี้ จึงตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลอย่างนั้น **ท่านพระอาจารย์เล่าว่า พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ก็คือ พระเจ้าปเสนทิโกศลนั้นเอง** ที่มาทรงฟื้นฟูพระพุทธศาสนาเมื่อถึงจุดนั้น

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นนักเสริมสร้าง นักฟื้นฟู นักบูรณะ นักปฏิสังขรณ์ ทรงทำสิ่งที่ชำรุดให้ดีขึ้น ทำสิ่งที่ผิดจากของเดิมให้เข้าสู่ที่เดิม ถ้าจะเปรียบเทียบก็เหมือนการซ่อมบำรุงวัตถุใช้งานที่เสื่อมสภาพ ให้มีสภาพใช้งานได้เหมือนเดิม ผู้เล่าจะไม่กล่าวโครงสร้างฟื้นฟู เพราะประวัติศาสตร์ได้บันทึกไว้มากแล้ว จะกล่าวเฉพาะผลงานด้านการศึกษา การพระศาสนา และการปกครองแผ่นดิน **ภาษาอังกฤษก็ตรัสได้เป็นคนแรกของชาวไทย ภาษาบาลีก็เป็นพระมหาเปรียญ ทรงรจนาพระคาถาและพระปริตรต่าง ๆ ไว้มาก มีอรรถรสอันลึกซึ้ง และทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์สาขาดาราศาสตร์ติดอันดับโลก**

การปรับปรุง เสริมสร้าง บูรณะปฏิสังขรณ์ พระพุทธศาสนาให้เจริญก้าวหน้า ทั้งด้านการศึกษา การปกครอง การปฏิบัติ จนเป็นที่

ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ มีสาเหตุและปัจจัยหลายอย่าง โดยเฉพาะภัยแห่งสงครามเป็นภัยใหญ่

ท่านพระอาจารย์เล่าว่า ก่อนเราจะเสียกรุงให้แก่พม่าประมาณ ๑๐๐ ปี การรบราฆ่าฟันดูจะรุนแรงยิ่งขึ้น ซึ่งเราจะสังเกตได้จากพระพักตร์ของพระพุทธรูป มีพระลักษณะเคร่งขรึม เข้มแข็ง เอนเอียงไปทางดุร้าย ซึ่งหมายถึง ใจของชาวอยุธยาเตรียมพร้อมรับศึกอยู่ตลอดเวลา หากเกิดมีการรบติดกันเกิดขึ้น ชายทุกคนต้องเป็นทหารออกรบ หญิงทั้งสาวทั้งแก่ก็ต้องร่วมออกรบ ส่งเสบียง ไถนา ดำนาสารพัด แม้แต่พระสงฆ์ก็คงจะระส่ำระสายช่วยอยู่ด้านหลัง จนกระทั่งกรุงศรีอยุธยาแตก

ความเป็นผู้แพ้มีแต่ทุกข์กับทุกข์ เจ็บป่วยจากการเหน็ดเหนื่อยในสงครามเอย บาดแผลจากคมหอกคมดาบเอย อดอยากเอย ซากศพทั้งเด็กผู้ใหญ่ ชายหญิง ทั้งตายเก่าตายใหม่ เรื่องเหล่านี้คือเหตุแห่งความเสื่อมของศาสนา ที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเริ่มมาฟื้นฟู

ทุกท่านยอมรับผลงานของพระองค์ ว่าตามความจริงในปัจจุบัน การศึกษา การปกครอง การปฏิบัติ ล้วนเป็นผลงานของพระองค์ การศึกษาวิทยาการทางพระพุทธศาสนาก็ดี การปกครองคณะสงฆ์ก็ดี การปฏิบัติตามพระพุทธบัญญัติทรงพระวินัยก็ดี การเจริญแสวงหาวิเวกเดินรุกขมูลธุดงค์ก็ดี พระองค์ทรงทำเป็นแบบอย่าง ครบถ้วนสมบูรณ์ พอเป็นตัวอย่างให้คนรุ่นหลังได้ แม้ท่านพระอาจารย์มั่นก็ยอมรับว่าได้แบบอย่างมา รองจากครั้งพุทธกาล ก็มีพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวนี้เป็นแบบฉบับตลอดมา

เมื่อครั้งพระองค์เสด็จจาริกธุดงค์จากกรุงเทพฯ มุ่งหน้าสู่สุโขทัยไปตามฝั่งลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา ค่ำที่ไหนก็ปักกลดพักตามชายทุ่งชายป่า

ใกล้อุปจารคาม เจริญสมณธรรม หากมีชาวบ้านมาฟังธรรม ก็แสดงธรรมให้ฟัง ให้ได้ประโยชน์ทั้งตน ผู้อื่น และพระศาสนาไปพร้อม ๆ กัน

พอถึงสุโขทัย กำลังหาที่พัก ชาวบ้านก็มากราบถวายพระพรว่า มีดอนแห่งหนึ่งเป็นดอนศักดิ์สิทธิ์ ปกติชาวบ้านไม่ยินยอมให้เข้าไป เพราะเคยมีพระเข้าไป แล้วแสดงกิริยาไม่เหมาะสมต่อสถานที่นั้น ทำให้ชาวบ้านเจ็บป่วยเดือดร้อน แต่พระองค์ทรงรับรองกับชาวบ้านว่า นี้คือเจ้าของป่าดอนนั้น หากมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้น พระองค์จะตายแทน ชาวบ้านก็ยินยอม อาราธนานิมนต์พระองค์ไปพัก เดินจงกรมเจริญสมณธรรมที่นั่น พระองค์ได้ไปพบหลักศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหงโดยบังเอิญ ขากลับทรงนำกลับมาไว้ที่กรุงเทพฯ

นี้คือตัวอย่างการออกจาริกธุดงค์กัมมัฏฐาน ที่ทรงทำเป็นแบบอย่างมาจนทุกวันนี้

(พระเจ้าปเสนทิโกศล เป็นพระโพธิสัตว์ที่ได้รับลัทธพยากรณ์แล้วว่า ภายหน้าจะมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นลำดับที่ ๓ เมื่อนับพระเมตไตรย เป็นลำดับที่ ๑ และจะมีพระนามว่า พระธรรมราชา - ภิเนษกรมณ์)

พระอรหันต์แห่งกรุงรัตนโกสินทร์

ท่านพระอาจารย์เล่าว่า **พระอริยบุคคลในยุครัชกาลที่ ๔ คือ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ซึ่งเป็นพระโอรสของรัชกาลที่ ๔ นั้นเอง เป็นองค์แรก**

ท่านเป็นพระอริยบุคคลโสดาบัน ตั้งแต่ครั้งพระพุทธเจ้าเสด็จเข้าสู่กรุงราชคฤห์ เทศนาโปรดพระเจ้าพิมพิสาร พระสหาย เพื่อปลดเปลื้องคำปฏิญญาที่พระพุทธเจ้าได้ให้ไว้เมื่อเสด็จออกผนวชครั้งแรก *(พระเจ้า*

พิมพิสารได้ทรงพบพระโพธิสัตว์สิทธัตถะ เมื่อทรงออกผนวชแล้ว และได้ตรัสปฏิญญาว่า "ถ้าพระองค์ได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ขอจงเสด็จมาที่แว่นแคว้นของหม่อมฉันก่อน" พระโพธิสัตว์สิทธัตถะทรงรับปฏิญญาของพระเจ้าพิมพิสารไว้ - ภิเนษกรมณ์)



สมเด็จพระมหาสมณเจ้า
กรมพระยาวชิรญาณวโรรส

พระชาติปัจจุบันของสมเด็จพระมหาสมณเจ้าฯ เป็นชาติที่ ๗ ชาติสุดท้าย ทรงแตกฉานในจตุปฏิสัมภิทาญาณ อย่างสมบูรณ์แบบในยุคนี้

ท่านพระอาจารย์ยกตัวอย่าง ความสามารถที่ไม่มีใครเทียบสมเด็จพระมหาสมณเจ้าฯ ว่า แต่ก่อนพวกบัณฑิตที่เรียนบาลี คือ มูล-กัจจายน์คัมภีร์ สนธิ-นาม ต้องเรียนถึง ๓ ปี จึงแปลบาลีออก สมเด็จฯ ทรงรจนาบาลีไวยกรณ์ให้กุลบุตรเล่าเรียน ในปัจจุบัน ๓ เดือน ก็แปลหนังสือบาลีออก นั่นอัศจรรย์ไหมท่าน

ท่านพระอาจารย์เล่าต่อไปว่า เมื่อสมเด็จพระมหาสมณเจ้าฯ **ทรงรจนาวินัยมุขเล่ม ๑** หลักสูตรนักธรรมตรี จิตของพระองค์กำหนดวิปัสสนาญาณ ๓ ที่กล่าวมาแล้ว คือ สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ **ได้บรรลุชั้นสกิทาคามี**

ต่อมาพระองค์เสด็จประพาสสวนหลวง เมืองเพชรบุรี **ทรงรจนาธรรมวิจารณ์ พระหฤทัยของพระองค์ก็บรรลุพระอนาคามี**

พระองค์ทรงมีภาระมาก ดูจะทรงรีบเร่งเพื่อจัดการศึกษา และปฏิบัติสืบต่ออายุพระพุทธศาสนา ประกอบกับสุขภาพของพระองค์ ก็อย่างที่พวกเราเห็นในพระฉายาลักษณ์นั้นเอง ดูจะทรงงานมาก ผอมไป

และยุคนั้นการแพทย์ก็ไม่เจริญ แต่พระองค์ก็บำเพ็ญกรณียกิจ จนเข้ารูปเข้ารอย จนพวกเราสามารถจะประสานต่อไปได้ พระองค์ทรงพิจารณาเห็นสังขารของพระองค์ ว่าไปไม่ไหวแล้ว **จึงเร่งวิปัสสนาญาณ สำเร็จพระอรหันต์เข้าสู่พระนิพพาน**

นี่คือคำบอกเล่าของท่านพระอาจารย์มั่นที่ผู้เล่าได้ฟังมา

ศาสนาภายนอกและภายใน

ท่านพระอาจารย์สอนว่า อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน นั้นนะสร้างบุญขึ้นมาได้ เช่น เราเดินไปก็ระลึกพุทโธไป เรานั่งอยู่ก็ระลึกพุทโธ เรานอนอยู่ก็ระลึกพุทโธ พยายามทำให้มันติดต่อ ทำการทำงานก็ระลึกพุทโธอยู่ อย่างท่านฯ ไปสอนชาวบ้านนอกนะ ถึงฤดูทำไร่ เขาไปดายหญ้า สับจอบสับเสียมลงดิน ก็ให้ระลึกพุทโธ เวลาเกี่ยวข้าวก็เหมือนกันแหละ เกี่ยวกอหนึ่งก็พุทโธ เกี่ยวกอสองก็พุทโธ หมายความว่า งานที่เราทำก็ได้ บุญเราก็ได้ อันนี้เป็นลักษณะของบุคคลผู้มีปัญญาทำการงานทุกอย่าง อย่าทิ้งพุทโธ เพราะเหตุไร เพราะว่าบุญเกิดทางใจ

บุญนั้นไม่ได้เกิดแต่การบริจาคทานอย่างเดียว บุญเกิดจากการรักษาศีล บุญเกิดจากการภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเจริญภาวนาเป็นบุญที่สามารถทำได้ไม่เลือกบุคคล ไม่ว่าจะเป็นคนแก่คนเฒ่าหรือเด็กหญิงหรือชาย หรือคนเจ็บป่วยก็ตาม สามารถทำได้

คนที่มีสติปัญญา ยืน เดิน นั่ง นอน ก็เป็นบุญแล้ว ทำการทำงานก็เป็นบุญ ทุกสาขาอาชีพที่เป็นอาชีพบริสุทธิ์ ถ้าเราระลึกพุทโธคราวใดบุญก็เกิดขึ้นคราวนั้น ไม่ต้องหาไกล คนมีปัญญาไม่ต้องหาไกล หาอยู่ในกาย หาอยู่ในวาจา หาอยู่ในจิต

ศาสนานั้นอยู่ในธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ ท่านฯ บอกว่ามีกล่าวไว้ในคัมภีร์วินัย ขันธปัญญธาตุ อายตนะอยู่ที่ไหน ไม่ใช่อยู่ในตัวเราหรอกหรือ เพราะเหตุนั้นศาสนาจึงอยู่ในตัวเรา สมบูรณ์แบบไม่บกพร่อง นอกจากเราจะเสริมสร้างให้มัน เพื่อให้เรารู้จักศาสนาในตัวของเรา นี่คือบุคคลผู้ที่เป็นพุทธแท้ ท่านบอกอย่างนั้น

ศาสนายังแบ่งออกเป็นศาสนาภายนอกและศาสนาภายใน ศาสนาภายนอก คือ พระสงฆ์ สามเณร วัด กุฎี วิหาร ศาลาการเปรียญ เจดีย์ เป็นต้น ส่วนศาสนาภายใน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มันมีอยู่แล้ว ตั้งอยู่ในบุคคล แต่บุคคลไม่รู้ว่า อะไรคือศาสนาภายนอก ภายใน การบำรุงพระพุทธศาสนาเราจะต้องบำรุงไปพร้อมกัน ภายนอกก็บำรุง ภายในก็บำรุง ถ้าเราจะบำรุงแต่ภายนอก ทิ้งภายในเสีย เราก็ไม่รู้จักศาสนาอยู่ในตัวเราเอง

อุปมาเปรียบเหมือน ทุกคนมีสองขา ขาหนึ่งมัดติดไว้เสียไม่ใช่หมายความว่า เราเดินได้ แต่ไม่สะดวก นั่นคือรักษาแต่ศาสนาภายนอก ศาสนาภายในไม่รักษา

เหมือนกันกับรักษาศาสนาภายใน ภายนอกไม่รักษา ก็เปรียบเหมือนมีสองขา แต่ใช้ขาเดียว

เพราะฉะนั้นการบำรุงศาสนา จึงต้องบำรุงไปพร้อมกัน ทั้งศาสนาภายนอกและศาสนาภายใน ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา ส่วนมากจะไม่เข้าใจอย่างนี้ ท่านจึงว่า ทำอะไรให้มีสติปัญญา



หนึ่งเดียวที่ใจ

(พระธรรมเทศนา กัณฑ์ที่ ๗)

พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร วัดป่าอุดมสมพร สกลนคร

พระธรรมเทศนาแสดงที่วัดเขาบันไดอิฐ จังหวัดเพชรบุรี พ.ศ. ๒๕๐๘

ม.ร.ว. ส่งศรี เกตุสิงห์ ถอดจากเทป อวย เกตุสิงห์ เรียบเรียง

คัดจากหนังสืออนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ เมื่อ ๒๑ มกราคม ๒๕๒๑

เมื่อภาวนาได้ที่จนจิตสงบนิ่งแล้วย่อมมีความอ่อนละมุนละไมยิ่งในใจ มีความเย็นอกเย็นใจ เบายิ่งกว่าสำลี ใจเราเหมือนกับลมหายใจนี่หละ สบายหายหมดความเจ็บความปวด นั่งกระดานเหมือนกับไม่ได้นั่ง มันนิ่งหมด มันเพ่งดูอยู่ มันไม่เอาอื่นหรอกเพราะเห็นแล้วสมุฏฐาน เหมือนหมอพอเห็นสมุฏฐานแล้วก็วางยาถูก ตอนนี้มันเห็นสมุฏฐานว่าเพราะอย่างนั้น ๆ พาให้เป็นบาปเป็นกรรม คือดวงจิตที่ไม่หยุดไม่อยู่ ดวงจิตที่ทะเยอทะยาน ดวงจิตที่วิ่งวุ่นอยู่ เที่ยวทำบาป เที่ยวทำกรรม เที่ยวก่อภพก่อชาติ ภเวภวา สัมภวันติ ภพน้อย ๆ ภพใหญ่ ๆ มันเที่ยว

ก่ออยู่ นั่งเดี๋ยวมันก็ยังก่ออยู่

เห็นไหมล่ะ มันต้องเห็นซี ให้หยุดมันไม่หยุด มันบอกไม่นอนสอนไม่ได้ มันเป็นอย่างนี้แหละ อุปมาเหมือนลูกเต้าที่บอกไม่ได้ มันก็พึ่งไม่ได้ซี่ นี่ใจของเราก็คือกันแหละ เมื่อเราบอกไม่ได้จะพึ่งอะไรได้ บอกไม่ให้ไปตกนรก มันก็ไปตกนรก จะว่าอย่างไรล่ะ ถ้ามันบอกนอนสอนได้ มันก็สอนจิตของเราได้ มันเห็นอยู่แล้ว มันไม่หลง มันไม่หลงมันก็สอนได้ซี่ บอกนอนสอนได้ เมื่อสอนได้เราก็ได้ที่พึ่งของเราละ ได้พระพุทธ ได้พระธรรม ได้พระสงฆ์ รวมอยู่ในจิตของเรา ประชุมรวมกันหมด จิตของเราก็เบิกบาน เราก็เห็นธรรม เราก็เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบละ เมื่อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้ว จิตก็สงบลง อ่อนหมดแล้ว นี่คือกายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ ความสงบระงับทั่วหมด กิเลสจัญไรทั้งหลายไม่มี เพราะจิตไม่มีกิเลส จะเอาอะไรมาเป็นกิเลสเล่า จิตไม่มีภัย จะเอาอะไรมาเป็นภัย จิตไม่มีบาปมีกรรม จะเอาอะไรมาเป็นบาปเป็นกรรม

นี่ก็ต้องเพ่งดูน้อมดูอยู่เสมอ โอปนะยิกะธรรม น้อมเพ่งอยู่อย่างนั้น พอมันเคลื่อนจากที่ ที่นี้ละมันพาให้ก่อภพก่อชาติ มันพาให้ก่อกรรมก่อเวร หากว่าเราไม่อยากเป็นกรรมไม่อยากเป็นเวร เราก็ต้องตัด ตัดอารมณ์นั่นหละ ให้อยู่ในที่รู้ ให้กำหนดว่าความรู้อยู่ตรงไหนแล้ว เราก็เพ่งอยู่ตรงนั่น อย่าให้มันเคลื่อนออกจากนั้น ให้มันตั้งอยู่นั่นให้รู้อยู่นั่น ไม่มีอะไรก็ให้รู้อยู่อันเดียวเท่านั้นหละ มันไม่มีตัวไม่มีตนอะไรหรอก มันเป็นแต่รู้อยู่อย่างนั้น สิ่งใดเกิดขึ้นก็ให้รู้ พุทธะคือผู้รู้ จิตมันไม่อยู่ ก็ให้รู้ สิ่งใดเกิดขึ้นให้รู้ให้หมด เพราะเราต้องการความรู้เราอยากรู้ เราไม่ไปยึดเอาสิ่งเหล่านั้น มันก็ไม่มายึดเอาเรา เรื่องมันเป็นอย่างนั้น เรามันคอยเข้าไปยึดเสียหมด เมื่อเรารู้แล้ว เราก็ไม่ยึดสิ่ง

เหล่านั้น ความชั่วทั้งหลายทุกข์ทั้งหลายเราก็ไม่ยึด มันก็ว่างหมด ว่างหมด ใจเรามันก็ปล่อย มันก็ละหมดซี่ เรียกว่าปล่อยว่าง มันเห็นแล้วก็ปล่อยเอง มันเห็นแล้วก็วางเอง

เพราะฉะนั้นท่านจึงเทศนาให้ปล่อยให้วางหมด ปล่อยได้ยังไง มันเห็นทุกข์แล้วมันก็วางเอง ถ้ามันไม่เห็นมันก็ไม่วาง ถ้ามันเห็นแล้วมันก็วาง ปล่อยวางเอง ละเอง ถอนเอง จิตมันก็นิ่งอยู่ได้ มันก็มีแต่ความเบาความสบาย ความสว่างไสว มีแต่ความผ่องใส ความเยือกความเย็นเท่านั้น ข้อสำคัญคือมันก็สุขสบาย อันใดจะเสมอได้ นัตถิ สันติปรังสุขัง สุขอันใดเสมอใจสงบไม่มี มันก็ได้รับความสุขความสบาย สมความมุ่งมาดปรารถนาของเรา

นี่เราเห็นแล้วก็พ้นทุกข์ จิตเราไม่ทุกข์แล้วจะเอาอะไรมาทุกข์ มันก็พ้นในตรงนั้นหละ จิตดวงนั้นพ้นทุกข์ มันจะหาทุกข์ที่ไหนมี ได้พุทโธแล้ว ได้ธัมโมแล้ว ได้สังโฆแล้ว มีแก้วสามประการมาประดับไว้แล้ว เราก็รู้แจ้งเห็นจริง ไม่เชื่อใครทั้งหมดละทีนี้ เห็นแท้แน่นอน สันทิฐิโก เราผู้ปฏิบัติรู้เองเห็นเอง จะไม่เห็นยังไงเล่า สบายก็จะไม่เห็นยังไงเล่า ไม่สบายก็จะไม่เห็นยังไงเล่า มันเห็นนี่ ก็เชื่อมั่นอยู่อย่างนั้น ของมีจริง ๆ ไม่ใช่ว่าไม่มี ของมันเป็นอยู่จริง ๆ ไม่ใช่ว่าไม่เป็น มันเป็นอยู่ในจิตของเรา มันนิ่งมันก็เห็น มันไม่นิ่งมันก็เห็น มันอยู่อย่างไรมันก็เห็น มันเบามันก็เห็น มันหนักมันก็เห็น มันมืดมันก็รู้อยู่ยังงั้น มันสว่างมันก็รู้อยู่อย่างนั้นหละ อย่าไปเอาสิ่งใด ๆ มันมืดก็อย่าไปจับเอามืด เอาแต่ความรู้นั่นอยู่ เอาผู้รู้ รู้ว่ามืด มันเฉย ๆ ก็ดูเฉย ๆ ผู้รู้ว่าเฉยมันมีอยู่เมื่อมันหมด ผู้รู้ว่าหมดก็มีอยู่ ผู้รู้มันมีอยู่ยังงั้น มันหมดไม่เป็น ดับไม่เป็น สูญไม่เป็น จึงเรียกว่าผู้รู้ พุทธะคือผู้รู้ มันมีอยู่ยังงั้น มันดับ

ไม่เป็น สูญไม่เป็น มีอยู่ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ปุพเพ เต ธัมมา ธรรมทั้งหลายมีอยู่ยังงั้น แต่ไม่มีบุคคลผู้ใดมารู้ได้ เราต้องรู้ด้วยตนเองซิ ธรรมะทั้งหลายมีอยู่ยังงั้น พระพุทธเจ้ายังไม่ตรัสรู้ก็มีอยู่ยังงั้น ตรัสรู้แล้วก็มีอยู่ยังงั้น แต่เราไม่ได้พบ ค้นยังไม่ทันพบ เรื่องมันเป็นยังงั้น

เพราะฉะนั้นทำให้พบเสียที นั่งสมาธิ น้อมเข้าไป เพ่งดูตัวรู้นั่น ความรู้มันไม่มีตัวไม่มีตน เป็นแต่รู้อยู่นั่น เป็นแต่รู้อยู่อันเดียวเท่านั้น ผู้รู้เป็นของไม่ตายและเป็นของไม่แตกไม่ทำลาย เป็นของไม่อดไม่จน เป็นของไม่ทุกข์ไม่ยาก เป็นของไม่ลำบากไม่รำคาญ เดี๋ยวนี้เรายังไม่รู้ สิ่งใดเกิดขึ้นเราก็ยึดเอาอันนั้นมาเป็นตน มันก็เลยได้ทุกข์ได้ยาก ทีนี้สิ่งใดเกิดขึ้นมาเราก็ไม่ไปยึด ไม่ไปปรุง ไม่ไปแต่ง เรายังเป็นอวิชชาอยู่ เมื่อมีอวิชชาความหลง มันก็ไปปรุงไปแต่ง ไปยึดเอาสิ่งอื่นมา เมื่อเราเป็นวิชชาแล้วเราก็มีความรู้แจ้งเห็นจริง โลกะวิทู ความรู้แจ้งโลก เรารู้อยู่แล้วจะมาหลอกเราได้ยังไง เรารู้อยู่แล้ว เห็นอยู่แล้ว มันก็หลอกเราไม่ได้ เราต้องไม่ให้เคลื่อนไปจากที่ตั้งไว้ คือที่รู้

สมาธิคือจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวง่อนแง่นคลอนแคลนในสิ่งทั้งหลายทั้งหมด ตั้งมั่นเปรียบเหมือนกับกุฏิที่ตั้งมั่นอยู่นี่ ใครมาก็พึ่งพาอาศัยได้ ถึงลมมาแดดฝนมาก็พึ่งพาอาศัยได้ สรณะที่พึ่งคือต้องพึ่งได้ จิตของเราก็เช่นเดียวกัน ที่ว่าพึ่งไม่ได้ก็คือว่าเราจะอยู่นี่แต่มันไปอยู่อีกแห่งหนึ่ง เราจะเอาแห่งหนึ่งมันไปเอาอีกแห่งหนึ่ง นั้นพึ่งไม่ได้ ถ้าให้นิ่งแล้วมันก็นิ่งอยู่ได้ มันก็พึ่งได้อาศัยได้ นี่แหละเราจะตัดบาปตัดกรรมตัดเวร ตัดภัยอกุศลทั้งหลายให้ระงับดับได้ นี่แหละผู้ถึงในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์แล้ว โอสถัง อุตตมัง วรัง จิตตัง เทวะมนุสสานัง สัพเพทุกขา สัพเพภยา สัพเพ โรคา ภวันตุ เต วินัสสันตุ ทุกข์ภัยโรคทั้งหลายทั้งหมด

ก็พินาศฉิบหาย ก็เพราะอาศัยจิตสงบน่ะแหละ จิตสงบระงับดับหมดซึ่งกิเลสจัญไรทั้งหลายเหล่านี้

ให้ภาวนาพุทโธ พุทโธใจเบิกบาน พุทโธผู้รู้ ให้รู้มันให้หมด อย่าให้ปกปิดไว้ ทุกข์เกิดขึ้นก็ให้รู้ สุขเกิดขึ้นก็ให้รู้ ดีเกิดขึ้นก็ให้รู้ พุทโธ พุทโธ มันเป็นยังไงก็ให้รู้ให้หมด มันข้องตรงไหนก็ให้รู้มันไม่ข้องก็ให้รู้ ทำความรู้อยู่อย่างนั้นเรียกว่าพุทโธ เห็นความรู้นั้นอยู่ มีอยู่ มันเฉย ๆ ก็ให้รู้อยู่ ให้น้อมเข้ามา มันมืดก็ให้รู้ มันสว่างก็ให้รู้ ผู้รู้พุทโธนั้นก็รู้อยู่ยังงั้น มันสว่างก็รู้ว่าสว่าง อย่าไปเอาความสว่างมาเป็นตน เราคือผู้รู้ เราก็เพ่งเล็งความรู้อันนั้นอยู่ เห็นผู้รู้นั้นอยู่ ให้รู้ว่าผู้รู้มีอยู่ มันพ้นทุกข์หรือมันยังติดอยู่ตรงไหน สาวหาเหตุผล หาเบื้องต้นเบื้องปลาย เราก็เพ่งเล็งดู มันติดรูปหรือติดเสียงติดกลิ่น ติดรส ติดสัมผัส ติดอารมณ์ทั้งหลาย เมื่อติดรูปก็ยกรูปขึ้นมาวินิจฉัย รูปนี้ทำไมมันจึงติด ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา ท่านสอนว่าจะไปติดทำไม ให้เห็นว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เห็นสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ เห็นสังขารว่าไม่ใช่ตัวตน มันก็เลิกมันก็ละในสังขารทั้งหลาย ให้เพ่งดูในเรื่องสังขารทั้งหมด ความปรุงความแต่ง พิจารณาสังขาร ปัญญาคือความรอบรู้ในกองสังขาร จึงเรียกว่าปัญญา สิ่งใดเกิดขึ้นให้รู้มัน นั่งสมาธิเพ่งดู พอมันเคลื่อน จากที่หรือมันไหวปรุงขึ้นมา เราต้องบอกเลย นั่นคือตัวสังขาร บางทีนั่งไปมันปวดแข้งปวดขา นี่ตัวสังขารทั้งหมด สังขารา อนิจจา สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง โลกนี้เป็นสังขารทั้งหมด สังขารความปรุงความแต่ง แต่งปรุงขึ้นแล้วก็ดับไป สังขารเมื่อเปรียบก็เหมือนกับระลอกน้ำ คือมีตนมีตัว เมื่อระลอกน้ำหมดลมพัดแล้วก็หายไป หายไปที่ไหน มันก็ลงไปในน้ำนั่นเอง ร่างกายนี้ก็ปรุงขึ้นเป็นรูปเป็นนาม ถึงเวลาก็ดับลงไป

ลงไปไหน ดินก็เป็นดิน น้ำก็เป็นน้ำ ลมก็เป็นลม ไฟก็เป็นไฟ อากาศธาตุก็เป็นอากาศ ก็ลงไปหมด นี่มันเป็นยังงั้น

เหตุนั้นท่านจึงให้รู้เท่าในกองสังขาร นี่แหละผู้มีปัญญาย่อมรอบรู้ในกองสังขาร สิ่งใดเกิดขึ้นให้รู้มันหมด ให้รู้เท่าในสังขาร ให้รู้เท่าวิญญาณ เป็นผู้ปฏิสนธิ เป็นผู้ประกอบ เป็นผู้สัญญา สัญญาสังขารวิญญาณเหล่านี้แหละรู้มันให้หมด ให้เห็นว่าไม่เที่ยงทั้งหมด สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นไม่ใช่ตนไม่ใช่ตัว เราก็เพ่งให้มันรู้อยู่ยังงั้น อย่าให้มันเกิดได้ หากเกิดขึ้นมาก็ให้รู้เท่าทัน จึงเรียกว่าวิปัสสนาญาณ คือความรู้ วิปัสสนาเพื่อรู้อันใดเล่า ก็รู้ที่เกิดที่ดับของสังขาร รู้ทุกข์รู้โทษในสังขาร รู้ภัยในสังขาร นี่แหละเกิดวิปัสสนาญาณคือความรู้ที่เกิดดับในสังขาร เกิดตรงไหนเราก็ดับตรงนั้น เกิดปับดับพร้อมทีนี้เราเห็นทุกข์เห็นโทษในสังขาร ทุกข์โทษในสังขารคือความเกิดแก่เจ็บตาย เราเห็นโทษเห็นภัยในวัฏฏสงสารนี้แล้ว มันก็ดับสังขารนั่นซี่

เมื่อสังขารไม่มีแล้วความเกิดความแก่ความเจ็บความตายมันก็ไม่มี ความทุกข์ทั้งหลายมันก็ไม่มี มันจะเอาอะไรมาทุกข์ มันไม่ได้ปรุงได้แต่งนี่ มันก็สุข จิตของเราก็สงบนิ่งอยู่ภายใน มันไม่ได้ก่อภพก่อชาติ ภเว ภวา สัมภวันติ ภพน้อย ๆ ใหญ่ ๆ มันไม่ได้ไป มันก็นิ่งอยู่อย่างเดียว เห็นความบริสุทธิ์อยู่อย่างเดียว มันไม่ได้ส่งข้างหน้าข้างหลัง ข้างซ้ายข้างขวา อดีตอนาคต มันกำหนดอยู่แห่งเดียวเท่านั้นแหละ ความรู้มันไม่ใช่เป็นของแตกของทำลายของสูญของหาย มันก็รู้อยู่ยังงั้น เป็นอมะตัง เป็นของไม่ตาย เป็นของไม่ทำลาย ยั่งยืนถาวรอยู่ยังงั้น พ้นทุกข์ก็พ้นตรงนั้นแหละ ไม่ได้พ้นที่อื่น พ้นที่รู้อยู่นั่นแหละ เพราะเหตุฉะนั้นจึงพ้นทุกข์ จิตมันไม่ทุกข์ ก็ไม่มีอะไรจะทุกข์ มันนิ่ง มันไม่สำคัญ

มั่นหมาย ดีมันก็ไม่ได้ว่า ชั่วมันก็ไม่ได้ว่า ทุกข์มันก็ไม่ได้ว่า สุขมันก็ไม่ได้ว่า ถูกมันก็ไม่ได้ว่า ผิดมันก็ไม่ได้ว่า มันไม่ได้ว่าอะไรทั้งหมด เป็นสมุทเฉทปหานนี่ เป็นสมุทเฉทะวิรัติซี่ ปฏิเสธหมด ไม่รับรองรับรู้เจ้าทั้งนั้น เวลานี้มันรับรองหมดนี่ ทุกข์เกิดขึ้นมันก็รับรองว่าตัวทุกข์ ยากเกิดขึ้นมันก็รับรองว่าตัวยาก ดีเกิดขึ้นก็ว่าตนดี ชั่วเกิดขึ้นก็ว่าตนชั่ว ความรักเกิดขึ้นก็ว่าตนรัก ความชังเกิดขึ้นก็ว่าตนชัง มันไปรับรองอยู่ยังงั้นนี่ มันก็เป็นทุกข์น่ะซี่ เราปล่อยวางซี่ เราเพ่งดูอยู่ภายในอย่างเดียว เราไม่รับรอง ของมันก็ไม่เข้ามาหาเรา เราไม่มีเครื่องรับก็ไม่มีอะไรเข้า เปรียบเหมือนกับส่งวิทยุมาสักเท่าไหร่ ถ้าเราไม่มีเครื่องรับมันก็เงียบ ไม่เข้ามาถึงเราสักอย่าง ถ้ามีเครื่องรับรองแล้วมันก็เข้ามาถึงที่ เราดับเครื่องซี อย่าไปรับซี มันก็เข้าไม่ได้ ในไม่ออกนอกไม่รับแล้ว มันก็อยู่เป็นเอกเทศอยู่ซี่ อยู่ใครอยู่มันซี่ เอโกธัมโมซี่ เอกัง จิตตัง มีจิตเป็นเอกซี่ เอโก ธัมโม เป็นธรรมอันเอก เป็นเอกก็เป็นใหญ่ซี่ เอโก อิตถิโย ผู้หญิงก็เป็นใหญ่ เอโก ปุริสโส ผู้ชายก็เป็นใหญ่ล่ะ มันไม่หวั่นไหวอะไรทั้งหมดเป็นใหญ่ได้แล้ว นั่นแหละมันใหญ่ตรงนั้นซี่ มันได้ตรงนั้นซี่ จะไปหาที่ไหนล่ะ นี่แหละธรรมเป็นเอกราชแล้ว ธรรมราชาก็เป็นใหญ่แล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมเห็นในตนของตน สันทิฐิ โก เป็นอย่างไรล่ะ นี่เราไปคอยจะรับเอา เห็นเขาว่าดีก็ดีตามเขา ชั่วขึ้นมาก็ว่าชั่วตามเขา เขาไม่ได้ว่าเขาดีเขาชั่ว ทะเลนี้เขาก็ไม่ได้ว่าเขาเป็นน้ำทะเล ถามเขาว่าเจ้าเป็นทะเลไหม เงียบ เขาไม่ได้ว่าเขาเป็นอะไรสักอย่าง เราไปว่าเอาเองน่ะซี ถามเขาว่าเจ้าเป็นภูเขาไหม เงียบ เขาไม่ได้ว่าอะไร เจ้าเป็นดินไหม เงียบ เขาไม่ได้ว่าอะไร เขาเฉยหมด เราเป็นผู้สมมติเอาเอง

นี่แหละสัตว์ทั้งหลายตกอยู่ในมหาสมุทร คือตกอยู่ในความสมมติ

นิยม เขาว่าดีก็จะดีกับเขา เขาว่าชั่วก็จะชั่วกับเขา เขาว่าทุกข์ก็ทุกข์กับเขาล่ะ เราไม่ต้องหลงซี่ ให้รู้เท่าในสังขาร เขาว่าดีเราไม่ดีก็จะว่ายังไงล่ะ เขาว่าชั่วเราไม่ชั่วก็จะว่ายังไง เขาว่าสุขเราไม่สุขจะว่ายังไงล่ะ เขาว่าทุกข์เราไม่ทุกข์จะว่ายังไงล่ะ นั่นคือเป็นเอกราชา เป็นใหญ่ ไม่หวั่นไหวอย่างนี้นะซี นี่คือรู้เท่ากองสังขาร

เมื่อจิตรู้เท่าในกองสังขารแล้ว มันก็ตัด จิตไม่เป็นสังขารแล้ว มันก็เป็นวิสังขาร ถึงธรรมอันวิเศษ วิสังขารคือไม่มีสังขาร ก็ไม่ปรุงไม่แต่งซี่ ก็หมดซี่ มันอยู่ที่ใจอันเดียวเท่านั้นหละ จะไปหาที่ไหนล่ะ ถ้าเราภาวนาลูบ ๆ คลำ ๆ โน่นนี่ ๆ ก็ใช้ไม่ได้ซี่ อยู่ที่ใจอันเดียวเท่านั้น นิ่งอยู่อันเดียวเท่านั้น มาแก้มันอยู่ซี่ นั่งแก้ เดินแก้ นอนแก้ ยืนแก้ แก้อยู่อย่างเดียวเท่านั้นหละ มันมีของอันเดียวเท่านั้นหละ อย่าไปมัวหาตนของตนอยู่ ถ้าทำไปมันก็เห็นละ นั่งอยู่สักหน่อยมันก็เห็น ธรรมทั้งหลายมันหากแสดงขึ้นอันหนึ่งอันใด ปรากฏขึ้นมาในตัวของเรา ทางใดก็แล้วแต่ มันยอมแสดงขึ้นทางตาหรือทางหูทางจมูกทางลิ้นทางกายทางใจ บางทีมันแสดงสุขให้เห็น บางทีมันแสดงทุกข์ให้เห็น ผู้ปฏิบัติย่อมรู้เองจึงเชื่อแน่ ไม่สงสัย มันแสดงสุขมันก็รับความสุขความสบาย เบาร่างเบากาย หายเหน็ดหายเหนื่อย หายเมื่อยหายหิว หายทุกข์หายยากหายลำบากรำคาญ มันไม่มีทุกข์ มีแต่ความเบิกบานในจิตในใจ นี่สุขมันก็เห็น หากแสดงทุกข์ขึ้นมา ทุกข์ตรงโน้นทุกข์ตรงนี้ตามอวัยวะร่างกายของเรา นี่มันก็ทุกข์ มันก็เห็น ทุกข์เหล่านี้จะเป็นเหตุให้เราได้ทำความเพียร ให้เรานั่งสมาธิภาวนาเพื่อแก้สิ่งเหล่านี้ ไม่ได้แก้สิ่งอื่น แก้สิ่งที่ปรากฏในตัวของเราที่รู้อยู่เดี๋ยวนี้หละ รู้สึกเป็นทุกข์ด้วยความเย็นและร้อนก็ตาม ความทุกข์ปรากฏอยู่ที่อารมณ์หรือสัญญาก็ตาม สิ่งที่เป็น

ทุกข์จะน่ารักหรือน่าชังก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นมันเป็นทุกข์ เมื่อความรักเกิดมันก็เป็นทุกข์ เมื่อความชังเกิดมันก็เห็นทุกข์ ทุกข์เหล่านี้แหละพระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ให้พากันพิจารณา ในคำสอน เทวเม ภิกขเว อันตาปัพพะชิเตนนะ เสวิตัพพา ดูกรท่านทั้งหลาย อย่าพึงเสพสองฝั่ง ฝั่งอะไรล่ะ ก็คือความรักความชังนี่หละ เมื่อความรักเกิดขึ้น ให้รู้เท่ามัน อย่าไปยึดไว้ อย่าไปถือมัน หากถือแล้วมันจะเป็นทุกข์เมื่อไม่ได้ตามความประสงค์ ทีนี้เมื่อความชังเกิดขึ้น ความเกลียดเกิดขึ้น มันก็เป็นทุกข์ทั้งสองเรื่องนี้ท่านไม่ให้ไปยึด มัชฌิมาปฏิปทา ให้อยู่กลาง ให้รู้เท่าไว้อย่าไปยึดความรัก อย่าไปยึดความชังไว้ นึกภาวนา พุทโธ พุทโธ เพ่งเล็งดูดวงใจของเรา ให้รู้เท่าเหล่านี้ รักเราก็ไปว่าเอาเอง เราเป็นผู้ว่าว่ารัก เขาไม่ได้ว่า ดีเขาไม่ได้ว่า ชั่วเขาไม่ได้ว่า เราเป็นผู้ไปว่า

เพราะฉะนั้นเมื่อเราไม่ว่าแล้ว ใครจะรักล่ะ มันก็ไม่มีอะไรรักเพราะเราไม่ได้ไปยึดความรัก ทีนี้ความชัง เราก็ไปว่าเอา ว่าไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ สิ่งเหล่านั้นเขาไม่ได้ว่าอะไร เช่นต้นไม้ภูเขาเลากายังงี้ ฟ้าอากาศยังงี้ เขาไม่ได้ว่าเขาเย็น เขาไม่ได้ว่าเขาร้อน เขาไม่ได้ว่าเขาทุกข์เขายากเราเป็นผู้ไปว่าเอา เมื่อทั้งสองเรื่องนี้เราไม่ว่าเสียแล้ว เรามีอุเบกขาคือความวางอารมณ์ของเราอยู่ เราก็นิ่ง นึกน้อมเข้ามาภายใน หากจิตเราสงบนิ่งอยู่ภายในแล้ว มันก็ไม่เข้าไปยึดความรัก ไม่เข้าไปยึดความชังแล้วมันก็ไม่มีทุกข์

เพราะฉะนั้นจึงให้รู้เท่าสองเรื่องนี้หละ ดีเราก็เป็นผู้ว่า ถ้าเราไม่ว่าล่ะ มันก็หมด ชั่วก็เราเป็นผู้ว่า ถ้าเราไม่ว่าล่ะ มันก็ไม่มี ดีไม่มีชั่วก็ไม่มี ที่มีก็เพราะเราไปสมมุติเอา เรามาเพ่งดูดวงใจของเรา เราฟังตรงนี้ เราสนทนาตรงนี้ ให้เห็นให้รู้ธรรมะตรงนี้

เหตุนี้หละพระพุทธเจ้าจึงได้ทรงห้ามไว้ ภิกษุทั้งหลาย อย่าพึงเสพสองฝั่ง คือความรักและความชัง นี่หละ มันเป็นทุกข์

เมื่อบุคคลห้ามทั้งสองฝั่งแล้วมันก็เดินมัชฌิมาคือท่ามกลาง เหมือนเราเดินไปกลางทาง ไม่แวะเข้าข้างนั้น ไม่แวะเข้าข้างนี้ หากแวะเข้าข้างนั้นก็เป็นทุกข์ แวะเข้าข้างนี้ก็เป็นทุกข์ เหมือนกับมีทางไปท่ามกลาง สองข้างเป็นป่า เหมือนกับเรานั่งรถไปตามถนน ทั้งสองข้างมองข้างไหนก็ตกตายทั้งนั้น ข้างซ้ายตกถนนก็ตาย ข้างขวาตกถนนก็ตาย อุปมายังงั้น นี่ก็เหมือนกัน ใจของเราแวะออกไปข้างรักมันก็เป็นทุกข์ แวะออกไปข้างชังมันก็เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นเราไม่ต้องแวะออกไปไหน ก็ต้องนิ่งอยู่แห่งเดียวภายใน ทำดวงใจให้รู้ไว้ ให้รู้เท่าสังขารไว้ ให้รู้เท่าวิญญาณไว้ ให้รู้เท่าสมมติของเราไว้ เราไปนึกระลึกเอาถ้าเราไม่ไปนึกระลึกเอาแล้วมันก็ไม่มี

เรื่องมันเป็นอย่างนี้ ให้ใช้โอปนะยิกธรรม น้อมเข้าไป อย่าให้มันออกไป อย่าให้มันส่งไปข้างซ้ายข้างขวาข้างหน้าข้างหลังข้างบนข้างล่างตั้งอยู่แห่งเดียว ดูอยู่แห่งเดียว เราจะดูอันใดก็ดูอยู่แห่งเดียว ของอันเดียว สรุปลงแล้วมีของอันเดียว มันเกิดขึ้นจากแห่งเดียว ไม่ได้เกิดจากหลายแห่ง เดี๋ยวนี้เราเข้าใจว่ามันมาก คือธรรมทั้งหลายถึงแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันต์ มันมาก แม้เมื่อสังเขปนัยเข้าแล้วก็เหลือของอันเดียว ธรรมก็ธรรมดวงเดียว จิตก็จิตดวงเดียว เพราะเราพูดไปมาก พรรณนาไปมากก็เลยมากไป สรุปแล้วของอันเดียวเท่านั้น ท่านจึงว่า เอกัง จิตตังจิตดวงเดียวเท่านั้น เอกัง ธัมมัง ธรรมดวงเดียวเท่านั้น ฟังดูถี จิตถ้าไม่คิดแล้วมันก็ไม่มีอะไร มีแต่รู้อยู่เท่านั้น มันก็สงบได้ มันก็นิ่งได้

เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงว่าไว้ในสัจธรรมเรื่องอริยสัจทั้งหลาย

ว่าทุกข์ควรกำหนด กำหนดอย่างไร กำหนดเพื่ออะไร กำหนดเพื่อให้มันรู้จักทุกข์ เมื่อรู้จักทุกข์แล้วท่านไม่ให้ละจากทุกข์ ท่านให้ละสมุทัย เพราะว่าทุกข์นั้นเป็นเรื่องสมมติ เราสมมติเอาว่าเป็นทุกข์ ถ้าเราไม่ว่าแล้วเขาก็ไม่ว่าอะไร แข้งขามือตีนหูตาจมูกลิ้นกายเหล่านั้นเขาไม่ได้ว่าเป็นสุข เขาไม่ได้ว่าเป็นทุกข์ เขาไม่ได้ว่าเขาเหนื่อย เขาหิว เขาเจ็บเขาปวดอะไร เขาอยู่ธรรมดาหมด เราสมมติเองว่าแข้ง ว่าขา ว่าตัว ว่าตน ว่าสุข ว่าทุกข์ ว่าดี ว่าชั่ว เป็นเรื่องสมมติทั้งหมด ธรรมชาติแล้วเขาไม่ได้ว่าอะไร ท่านจึงให้รู้เท่าสมุทัย เมื่อเราไม่ว่าแล้ว เขาก็ไม่ว่าอะไร ขาเขาก็ไม่ได้ว่าเขาเป็นขา แข้งเขาก็ไม่ได้ว่าเขาเป็นแข้ง แขนเขาก็ไม่ได้ว่าเขาเป็นแขน ตัวเรานี้เขาก็ไม่ได้ว่าเขาเป็นอะไร เนื้อหนังมังสังเขาก็ไม่ได้ว่าอะไร เขาไม่ได้ว่าเขาเป็นเนื้อ เขาไม่ได้ว่าเขาเป็นหนัง เขาอยู่เฉย ๆ หมด ถามดูซี่ เขารับรองไหม เปล่าทั้งนั้นแหละ เขาไม่รับรองอะไรซักอย่าง

นี่แหละผู้ปฏิบัติจะออกจากทุกข์ได้ก็เพราะมาเห็นสมมตินี่แหละ ทุกข์เพราะสมมติ สมมุติว่าเป็นโน่นเป็นนี่ เราไม่สมมติ หยุดสมมติล่ะ มันก็เป็นวิมุตติ หลุดพ้นหมดสิ่งสารพัดทั้งหลาย หลุดพ้นเพราะเหตุใด หลุดพ้นเพราะเราไม่สมมติ มันก็เป็นวิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ เราได้เห็นแล้วก็พ้นจากสมมติ นี่แหละท่านจึงได้เทศนาไว้ สมุทเฉทปหานะ ผู้ละได้แล้ว สมุจเฉทวิมุตติ หลุดพ้นหมดสมมติทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติจึงพ้นทุกข์

ต่อไปให้เพ่งดูจิตของเรานี่หละ มันเป็นยังไงอยู่ อย่าไปดูแห่งอื่น มันเฉย ๆ ก็ดูมันเฉย ๆ มันว่างก็รู้ว่ามันว่างนะ มันคิดโน่นมันคิดนี่ มันไปโน่นไปนี่ ก็ให้รู้เท่าสมมติว่ามันไป เมื่อรู้เท่าทุกอย่างแล้ว สมมติทั้งหลายไม่มี ก็เป็นวิมุตติหลุดพ้นจากทุกข์ ให้พากันนั่งพิจารณาต่อไป



หนังสืออานาปาน์ ธรรมบรรณาการ

เนื่องในงานบำเพ็ญกุศลคล้ายวันมรณภาพ ครบปีที่ ๒๙ ของ
พระสุทธิธรรมรังสี คัมภีรเมธาจารย์ (ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)
วันที่ ๒๔ - ๒๖ เมษายน พ.ศ.๒๕๓๓

ณ วัดอโศการาม จ.สมุทรปราการ

วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

ต่อไปนี้จะอรรถาธิบายข้อปฏิบัติในทางสมาธิภาวนาว่าจะต้องทำกันอย่างไร ก่อนที่จะทำกิจเบื้องต้นนั้น ให้นั่งคุกเข่าประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมถึงพระรัตนตรัยแล้วเปล่งวาจาดังต่อไปนี้

อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ภควา, พุทธัง ภควันตัง อภิวาเทมิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระพุทธ)

สวากขาโต ภควตา ธัมโม, ธัมมัง นมัสสามิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระธรรม)

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ, สังฆัง นมามิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระสงฆ์)

ลำดับนี้ตั้งใจปฏิบัติบูชาด้วย กาย วาจา ใจ กล่าวคำนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน) แล้วปฏิญาณตนถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตน ที่เรียกว่าพระไตรสรณคมน์ ว่าตามบาลี ดังนี้

พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อนั้น ให้อธิษฐานใจถึงพระไตรสรณคมน์ให้มั่นก่อนว่า ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าองค์อรหันต์ผู้ละกิเลสขาดจากสันดานกับพระธรรมเจ้ากล่าวคือคำสอนของพระองค์ที่เป็นปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรมกับพระสังฆเจ้า กล่าวคือ พระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคามี พระอรหันต์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึกนับถือของข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ตราบเท่าชีวิตของข้าพเจ้านี้แล

พุทธัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อจากนั้นให้เจตนาวิรัติละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ตามภูมิของตนที่ตนสามารถจะรักษาได้แล้วว่า คำสมาทานรวมลงในที่แห่งเดียวกันอีก ว่า

๑. อิมานิ ปัญจะ สิกขาปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๕) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๕ คือ ปาณา ฯ ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนา ฯ ไม่ลักทรัพย์, กาเม ฯ ไม่ประพฤติผิดในกาม, มุสา ฯ ไม่กล่าวคำเท็จ, สุรา ฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย (เป็น ๕ ข้อ)

๒. อิมานิ อัฏฐะ สิกขาปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๘) แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๘ คือ ปาณา ฯ ไม่ฆ่าสัตว์ อทินนา ฯ ไม่ลักทรัพย์, อพรหมจริยา ฯ ไม่ประพฤติร่วมสังวาสกับหญิงชายทั้งปวง, มุสา ฯ ไม่พูดเท็จ, สุรา ฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย, วิกาลโภ ฯ ไม่กินอาหารในเวลาตะวันบ่ายไปแล้ว, นัจจคีมาลา ฯ ไม่ดูการละเล่นและตกแต่งประดับประดาอัตภาพร่างกาย เพื่อความสวยงามต่างๆ, อุจจาฯ ไม่นั่งนอนบนเตียงตั่งที่สูงเกินประมาณ และฟูกเบาะที่ยัดด้วยนุ่นและสำลี (เป็น ๘ ข้อ)

๓. อิมานิ ทสะ สิกขาปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หนนี้สำหรับศีล ๑๐) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๑๐ คือ ปาณา ฯ อทินนา ฯ อพรหมจริยา ฯ มุสา ฯ สุรา ฯ วิกาลโภ ฯ นัจจคี ฯ มาลา ฯ อุจจา ฯ ชาตรู ฯ ไม่ให้รับเงินทองใช้สอยด้วยตนเอง (เป็น ๑๐ ข้อ)

๔. ศีล ๒๒๗ ให้ว่าดังนี้

ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง พุทโธ ธาเรตุ

ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง ธัมโม ธาเรตุ

ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง สังโฆ ธาเรตุ

เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า แล้วกราบลง ๓ หน แล้วจึงค่อยนั่งราบลง ประนมมือไหว้ ทำใจให้เที่ยง แล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจง เรียกว่า อัปปมัญญา พรหมวิหาร ว่าโดยคำบาลีย่อ ๆ ให้สะดวกแก่ผู้จำยากก่อน ดังนี้

เมตตา คือ จิตคิดเมตตารักใคร่ ปรารถนาให้ตนและสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขทั่วหน้ากัน

กรุณา คือ จิตคิดกรุณาเอ็นดู สงสาร ตนและคนอื่น

มุทิตา คือ จิตอ่อนน้อม พลอยยินดีในกุศลของตนและคนอื่น

อุเบกขาคือ จิตคิดวางเฉย ในสิ่งที่ควรปล่อยวาง

ต่อไปนี้ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น อย่าให้ฟั่นเฟือน ประนมมือไหว้แล้วระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ในใจว่า พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า แล้วว่าซ้ำอีกว่า พุทโธ ๆ ธัมโม ๆ สังโฆ ๆ แล้วปล่อยมือลงข้างหน้าบริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า พุทโธ ๓ หน ต่อจากนี้ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออก คือ ให้นับลมเป็นคู่ ๆ ดังนี้ พุท ลมเข้า โธ ลมออก อย่างนี้ไปจนถึง ๑๐ ครั้ง แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้า พุทโธ หนหนึ่ง ลมออก พุทโธ หนหนึ่ง ภาวนาอย่างนี้ไปจนถึง ๗ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้า ลมออก ให้ภาวนา พุทโธ หนหนึ่ง ทำอย่างนี้ไปจนถึง ๕ หน แล้วให้ตั้งต้น

ใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้าลมออกหนหนึ่ง ให้ภาวนา พุทโธ ๓ คำ ทำอย่างนี้ไปจนครบ ๓ วาระของลมเข้าและลมออก ต่อนั้นให้บริกรรมแต่ พุทโธ คำเดียว ไม่ต้องนับลมอีกต่อไป ปล่อยลมตามสบาย ทำใจให้นิ่ง ๆ ไว้ที่ลมหายใจเข้าออกที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออกอย่าส่งจิตออกตามลม เมื่อลมเข้าอย่าส่งจิตเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบาน แต่อย่าสะกดจิตให้มากเกินไป ให้ทำใจสบาย ๆ เหมือนเราหายใจออกไปในอากาศโปร่งฉะนั้น ทำจิตให้นิ่งอยู่เหมือนเสาที่ปักไว้ในริมฝั่งทะเล น้ำทะลขึ้น เสาก็ไม่ขึ้นตาม น้ำทะเลลง เสาก็ไม่ลงตาม

เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้ในขั้นนี้แล้วให้หยุดคำภาวนา พุทโธ นั้นเสีย กำหนดความรู้สึกไว้เฉพาะลมหายใจแล้วค่อยขยับจิตเลื่อนเข้าไปตามกองลม คือกองลมที่สำคัญ ๆ อันจะทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ทิพพจักขุ ตาทิพย์, ทิพพโสต หูทิพย์, เจโตปริยญาณ รู้ใจคนอื่น, ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้, จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิดตายแห่งสัตว์ต่าง ๆ นานาธาตุวิชชา วิชชาความรู้ในเรื่องของธาตุต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องถึงอัตภาพร่างกาย อันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ธาตุเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นจากฐานของลมหายใจ

ฐานที่ ๑ ให้ตั้งจิตไว้ที่จมูก แล้วค่อยเลื่อนไปกลางหน้าผากอันเป็นฐานที่ ๒ ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางทำจิตให้นิ่งไว้ที่หน้าผากแล้วกลับมาที่จมูก ให้เพ่งขึ้นเพ่งลงในระหว่างจมูกกับหน้าผาก ราวกับคนขึ้นบนภูเขากระนั้น ทำให้ได้สัก ๗ เที่ยว แล้วก็นิ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตตกลงมาที่จมูกอีก ต่อนั้นให้ตามเข้าไปในฐานที่ ๓ คือกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วหยุดอยู่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางสูดลมในอากาศเข้าไปในศีรษะ กระจายลมครู่หนึ่งจึงกลับลงมาที่หน้าผาก กลับไป

กลับมาในระหว่างหน้าผากกับกลางกระหม่อมตามเข้าไปในฐานที่ ๔ อีก คือ ลงในสมองที่กลางกะโหลกศีรษะ ให้นิ่งอยู่สักครู่หนึ่ง จึงเลื่อนจิตให้ออกไปที่กลางกระหม่อมข้างนอก กลับไปกลับมาติดต่อกันในระหว่างกลางสมองกับกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วก็นิ่งอยู่ที่สมอง ทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมองให้ลงไปเบื้องต่ำ เมื่อทำจิตมาถึงตอนนี้แล้ว บางทีจะเกิดนิมิตของลมขึ้น เป็นต้นว่ารู้สึกขึ้นในศีรษะแลเห็นหรือรู้สึกให้เสียว ๆ ให้เย็น ๆ ร้อน ๆ ให้เป็นไอ เป็นหมอกสลัว ๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกะโหลกศีรษะของตัวเองถึงอย่างนั้นก็อย่าให้มีความหวั่นไหวไปตามนิมิตที่ปรากฏ ถ้าเราไม่ปรารถนาที่จะให้เป็นเช่นนั้นก็ให้สูดลมหายใจเข้าไปยาว ๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปทันที

เมื่อเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติรู้อยู่ที่นิมิต แต่ให้เอานิมิตเดียว สุดแท้แต่นิมิตอันใดเป็นที่สบาย เมื่อจับนิมิตได้แล้วให้ขยายนิมิตนั้นออกไปให้โตเท่าศีรษะ นิมิตที่ขาวสว่างนั้นมีประโยชน์แก่กายแก่ใจ คือเป็นลมบริสุทธิ์ สะอาด ลมบริสุทธิ์สะอาดนี้ ย่อมเป็นเครื่องฟอกโลหิตในร่างกายของท่านได้อย่างดี สามารถจะบรรเทาหรือกำจัดทุกขเวทนาในร่างกายได้

เมื่อทำได้ทำศีรษะของตนแล้ว ให้เลื่อนลงไปตั้งไว้ในฐานที่ ๕ คือทรวงอก แล้วให้นึกเอานิมิตแห่งลมไปตั้งไว้ ขยายออกให้เต็มทรวงอก ทำลมอันนั้นให้ขาว ให้สว่าง กระจายลมกระจายแสงสว่างไปทั่วทุกขุมขน จนกว่าจะมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปรากฏเป็นภาพขึ้นมาเอง ถ้าไม่ต้องการภาพอันนั้น ก็ให้สูดลมหายใจยาว ๆ เสีย ๒-๓ ครั้ง ภาพนั้นก็จะหายไปทันทีแล้วกระทำจิตให้นิ่งอยู่โดยกว้างขวาง แม้จะมีนิมิตอะไรผ่านมาในรัศมีแห่งลมอย่าเพิ่งไปจับเอา อย่าทำจิตใจหวั่นไหวไปตามนิมิต

ประคองจิตไว้ให้ดี ทำจิตให้เป็นหนึ่ง พยายามตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียว คือ ลมหายใจอันละเอียด และขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย เมื่อทำจิตถึงตอนนี้จะค่อยเกิดวิชชาความรู้ขึ้นตามลำดับ กายของเราก็จะเบาเหมือนปุยนุ่น ใจก็จะเอิบอิ่ม นิ่มนวล วิเวกสงัด ได้รับความสุขกายสบายจิตเป็นอย่างยิ่ง เมื่อต้องการวิชชาความรู้แล้วให้ทำอย่างนี้จนกว่าจะชำนาญในการเข้า ในการออก ในการตั้งอยู่ เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว นิมิตของลม คือ แสงสว่างขาว ๆ เป็นก้อนเป็นกลุ่มเหล่านั้นจะทำเมื่อไรก็เกิดได้ เมื่อต้องการวิชชาความรู้ต่าง ๆ ก็ให้ทำจิตนิ่งวางอารมณ์ทั้งหมด ให้เหลืออยู่แต่ความสว่างความว่างอย่างเดียว เมื่อประสงค์สิ่งใดในส่วนวิชชาความรู้ ภายในและภายนอก ตนเองและผู้อื่นก็ให้นึกขึ้นในใจครั้งหนึ่งหรือสองครั้ง ก็จะเกิดความรู้หรือนิมิตเป็นภาพปรากฏขึ้นทันที เรียกว่า มโนภาพ ถ้าจะให้ดีและชำนาญในสิ่งเหล่านี้ ให้ศึกษากับท่านผู้เคยปฏิบัติในทางนี้จะดีมาก เพราะวิชชาตอนนี้เป็นวิชชาที่เกิดขึ้นจากสมาธิอย่างเดียวเท่านั้น

วิชชาในเรื่องสมาธินั้นมีอยู่ ๒ แผนก คือ เป็นไปกับด้วยโลกีย์อย่างหนึ่ง เป็นไปกับด้วยโลกุตระอย่างหนึ่ง วิชชาโลกีย์คือติดความรู้ความเห็นของตนเองนี้หนึ่ง ติดสิ่งทั้งหลายที่มาปรากฏให้เรารู้เราเห็นนี้อย่างหนึ่ง วิชชาก็ดี สิ่งที่ให้เรารู้เราเห็นด้วยอำนาจแห่งวิชชาก็ดี เป็นของจริงและของไม่จริงเจือปนอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ของจริงในที่นี้เป็นส่วนสังขารธรรมทั้งสิ้น ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วย่อมไม่เที่ยงไม่มั่นคงถาวร ฉะนั้นเมื่อต้องการโลกุตระต่อไป ให้รวมสิ่งที่เรารู้เราเห็นทั้งหมดเข้ามาเป็นจุดอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ์ ให้เห็นเป็นสภาพอันเดียวกันทั้งหมด เอาวิชชาความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นเข้ามารวมอยู่ในจุดอันนั้น จนรู้แจ้งเห็นจริง

ว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา แล้วอย่ายึดถือในสิ่งที่รู้ ที่เห็นมาเป็นของตน อย่ายึดความรู้ความเห็นที่เกิดจากตนมาเป็นของของตน ให้ปล่อยวางไปเสียตามสภาพ **ถ้าไปยึดอารมณ์ ก็เท่ากับยึดทุกข์ ยึดความรู้ของตนจะเกิดเป็นเหตุแห่งทุกข์ คือ สมุทัย**

ฉะนั้นจิตที่นิ่งเป็นสมาธิแล้วเกิดวิชชา วิชชานั้นเป็นมรรค สิ่งที่ให้เรารู้ต่าง ๆ ที่ผ่านไปผ่านมาเป็นทุกข์ จิตเราอยากเข้าไปยึดเอาวิชชา อย่าเข้าไปยึดเอาอารมณ์ที่มาแสดงให้เรารู้ ปล่อยวางไปตามสภาพ ทำจิตใจให้สบาย ๆ ไม่ยึดจิต ไม่สมมติจิตของตนเองว่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้ายังสมมติตนเองอยู่ตราบใดก็เป็นอวิชชาอยู่ตราบนั้น เมื่อรู้ได้โดยอาการอย่างนี้ ก็จะกลายเป็นโลกุตระขึ้นในตน จะเป็นบุญกุศลอย่างประเสริฐสูงสุดในฐานะที่เป็นมนุษย์พุทธบริษัทของพระพุทธเจ้า

ถ้าจะสรุปให้สั้นเข้าแล้ว หลักในการปฏิบัติก็มีดังนี้ คือ

๑. กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตให้หมด

๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี

๓. อารมณ์ที่ดีต่าง ๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดอันเดียว ที่เรียกว่าเอกัคคตารมณ์

๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สัตว์บุคคล ว่างเปล่า

๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ชั่วไปตามสภาพของอารมณ์ เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ รู้นั้น ไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักดับ นั้นแล คือ **สันติ-ธรรม** ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ดี ชั่วก็รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว ชั่วไม่ใช่รู้ หรือ **รู้ไม่ติดความรู้ รู้ไม่ติดสิ่งที่รู้** นั่นแหละคือธรรมชาติธาตุแท้อันบริสุทธิ์ผุดผ่อง

เหมือนน้ำที่อยู่ในใบบัวฉะนั้น จึงเรียกว่า อสังขตธาตุ เป็นธาตุแท้ เมื่อใครทำได้เช่นนี้ ก็จะเห็นของดีวิเศษเกิดขึ้นในใจแห่งตนจะเป็นกุศลวาสนาบารมีของท่านผู้ปฏิบัติในทางสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานจะได้ผล ๒ ประการดังกล่าวมา คือ โลกิยผลที่จะให้สำเร็จประโยชน์อนามัยของร่างกายแห่งท่านและคนอื่นทั่ว ๆ ไปในสากลโลกนี้ประการหนึ่ง ประการที่ ๒ จะได้โลกุตรผลอันเป็นประโยชน์อนามัยในด้านจิตใจของท่านมีความสุขความเยือกเย็นและความราบรื่นชื่นบาน ก็จะถึงพระนิพพานเป็นเบื้องหน้า ไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย

ได้อรรถาธิบายมาโดยย่อ พอเป็นหัวข้อปฏิบัติของท่านพุทธบริษัทผู้นับถือพระพุทธศาสนา หากท่านมีความสงสัยขัดข้องจากการปฏิบัติตามแนวความคิดดังกล่าวไว้ในตำราเล่มนี้โดยประการใด ๆ ต้องการจะศึกษาจากผู้ให้แนวความคิดที่กล่าวมานี้ ยินดีที่จะส่งเสริมชี้แจงข้อสงสัยของท่านตามกำลังความสามารถของผู้เขียน เพื่อให้สำเร็จสันติสุขในทางพระศาสนาโดยทั่วหน้ากัน

สำหรับผู้ปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ควรที่จะยึดเอาวิธีที่ ๒ ดังต่อไปนี้ ซึ่งจะได้รับความสะดวกสบายกว่าแบบที่ ๑ ที่กล่าวมาแล้ว

"เราเกิดมาพบพระพุทธศาสนแล้ว
ได้พบหนทางที่ประเสริฐที่สุดสำหรับชีวิตของเราแล้ว
ถ้าเราไม่เดินไปตามนั้น เราจะไม่เสียดายหรือ
เมื่อชาตินี้ไม่ปฏิบัติแล้ว อีกกี่ชาติจะได้พบหนทางเช่นนี้อีก"

สรุปผลงานในรอบปี ๒๕๖๖
(ตั้งแต่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ – ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๖)

สำหรับรอบปีที่ผ่านมา ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ได้จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพุทธศาสนา คือ การถวายกฐิน และผ้าป่าสามัคคี จังหวัดหนองคาย ในระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๕ ณ วัดภูป่าซาง และวัดผาตากเสื้อ ซึ่งก็มีสมาชิกชมรมและพนักงานร่วมเดินทางไปทำบุญกันพอสมควร ท่ามกลางการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 อย่างต่อเนื่อง แต่ชมรมฯ ก็ได้ปฏิบัติตามมาตรการภาครัฐด้วยการเว้นระยะห่าง การป้องกันดูแลตัวเองและคนรอบข้างโดยการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลหรือสถานที่ยังคงมีความสำคัญอยู่ นอกจากนี้คนกรุงเทพและพี่น้องประชาชนทางภาคเหนือก็ยังเผชิญค่าฝุ่น PM 2.5 กันอย่างรุนแรงด้วย ทำให้ชมรมฯ ต้องพิจารณาการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะให้พนักงานมารวมตัวกันได้อย่างเข้มข้น นอกจากนี้ชมรมฯ ได้ร่วมทำบุญทอดกฐินพระราชทานที่วัดราชบุรณราชวรวิหาร (วัดเลียบ) เช่นเดียวกับทุกปี ถือว่าเป็นกิจกรรมหลักของชมรมฯ ที่ได้ร่วมกับองค์กรภายนอกในปีที่ผ่านมา

การจัดพิมพ์หนังสือธรรมะประจำปี

สำหรับในวาระครบรอบวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง ทุกวันที่ ๑ สิงหาคม ของทุกปี ได้มีการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะของชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง เพื่อแจกจ่ายให้เป็นธรรมบรรณาการแก่พนักงาน หน่วยงานภายใน กฟน. และสำหรับทุกท่านที่

สนใจ นอกจากนี้มีการแจกจ่ายให้กับวัด ห้องสมุดประจำโรงเรียนต่าง ๆ ประชาชนและหน่วยงานภายนอกที่สนใจมาขอรับได้เป็นประจำทุกปี

สำหรับการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะทุก ๆ ครั้งที่ผ่านมา จะได้รับเงินสนับสนุนจากสโมสรการไฟฟ้านครหลวง และมีพนักงาน กฟน. ตลอดจนญาติมิตร พุทธศาสนิกชน ประชาชนผู้สนใจและผู้มีจิตศรัทธาในการบริจาคทรัพย์เพื่อร่วมกันเป็นค่าจัดพิมพ์หนังสืออย่างสม่ำเสมอด้วยดีตลอดมา

หนังสือธรรมะได้ถูกจัดพิมพ์ครั้งแรกในปี พ.ศ.๒๕๒๗ นับจากนั้นเป็นต้นมาได้มีการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเป็นประจำอย่างต่อเนื่องทุกปี นอกจากนี้ชมรมฯ ยังได้มีเว็บไซต์และรวบรวมหนังสือธรรมะในรูปแบบไฟล์ PDF เผยแพร่ใน https://smartoffice.mea.or.th/club พร้อมกับเว็บไซต์ของชมรมฯ ที่ http://meaclub/web/club/index/CLUB009 ด้วย

ในโลกนี้คนเขลามีอยู่มาก
เอ่ยปากพูดแต่เงินเราของเรา
ไม่ให้คิดแต่จะเอาของเขา
จึงไม่เข้าถึงธรรมะของพระอริยะ

พระธรรมวชิรนายก (ปรีชา อภิวณฺโณ ป.ธ.๙)
วัดราชบุรณราชวรวิหาร (วัดเลียบ) กรุงเทพมหานคร

รายนามผู้บริจาคทรัพย์ร่วมสมทบในการจัดพิมพ์หนังสือ

สโมสรการไฟฟ้านครหลวง	๘๐,๐๐๐.๐๐ บาท
คุณประสิทธิ์-คุณปัญญูดา วิวัฒน์ตระกูล พร้อมครอบครัว	๓,๐๐๐.๐๐ บาท
คุณสมศักดิ์ บำรุงวัด	๓,๐๐๐.๐๐ บาท
คุณกาญจนา ตันธนะศิริวงศ์	๒,๐๐๐.๐๐ บาท
รศ.ดร.ปรีชา คัมภีรปกรณ์	๒,๐๐๐.๐๐ บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม รวม	๓,๕๖๖.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๑,๐๐๐.๐๐ บาท

ครอบครัวจิวาภรณ์คุปต์ คุณชมพูนุท ศิลปดีเลิศกุล

คุณณิตฉวุฒิ-คุณนันทวัน-คุณณิชนันท์-คุณณิชารีย์ ศิริอนันตภัทร์

หม่อมเจ้าปุสาณ สวัสดิวัฒน์ มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ

คุณเอนก ชูศิริ และครอบครัว ๙๔๑.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๖๐๐.๐๐ บาท

คุณกรุณา ไสยวิริยะ คุณวินิตา เย็นสบาย

บริจาคท่านละ ๕๐๐.๐๐ บาท

คุณกานต์ชนิต เกิดจันทร์ตรง คุณจุฑามาศ ภู่มณี

คุณณรงค์ฤทธิ์ ศิลปดีเลิศกุล คุณดารา-คุณพีรพัฒน์ ศิลปดีเลิศกุล

คุณนิสสรณ์ สิรพรรษวุฒิ คุณไพรัช-คุณอรวรรณ พงษ์ศักดิ์

คุณยุวดี ศิลปดีเลิศกุล คุณวีรี ปิยสิริชูวงศ์

คุณศรัณย์-คุณอัญชณา คัมภีรปกรณ์ คุณสุชาติ สินหยู่ (อดีตรองผู้ว่าการฯ)

คุณสุนิสา แพรวพราย คุณสุวิชญา จินตนา

พ.ต.อ.(พิเศษ) ชัยพร พงษ์ศักดิ์ เสด็จพ่อพระกาฬที่ลพบุรี (ลูกถวายให้)

คุณสมพิศ ใยยวง ๔๕๒.๐๐ บาท

คุณสุธาทิพ ดวงพัตรา ๓๔๘.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๓๐๐.๐๐ บาท

คุณกฤษณา คำแหงพุฒ คุณคงชัย พ่วงลา

บริจาคท่านละ ๒๐๐.๐๐ บาท

คุณกาญจนา ต่อประดิษฐ์ คุณกานติมา พงษ์ศักดิ์

คุณจันทนา คุปตะวาทิน คุณจันทพัฒน์ ตรีสุคนธรัตน์

บริจาคท่านละ ๒๐๐.๐๐ บาท

คุณตรีสิน เลิศวานิชกิจ คุณนภัสสร พงษ์ศักดิ์
คุณประภาส-คุณสุนันท์ เจริญสุขสมบูรณ์และครอบครัว
คุณพรสุดา เตี้ยนตะนันท์ คุณภัคภร สถิรผาสุกกุล
คุณมะลิวรรณ ศิริวรางกูร คุณยุวดี เลิศวานิชกิจ
คุณวีกิจ ด่านสุนทรวงศ์ คุณวริษา พนอสินธุ์
คุณแสงระวี เลิศวานิชกิจ คุณวิทูรย์ นิมมานสุนทร
คุณมณทิพย์ นิมมานสุนทร คุณกาญจนา เดชชีวะ
คุณสมพร สุขเกษม คุณนิศากร นิมมานสุนทร
คุณวัฒนา ฉัตรรัตนแสง คุณสินทรัพย์ นิมมานสุนทร
คุณสมศักดิ์ นิมมานสุนทร คุณกันยารัตน์ นิมมานสุนทร
คุณนิศานาถ นิมมานสุนทร คุณธิติ เดชชีวะ

บริจาคท่านละ ๑๙๙.๐๐ บาท

คุณเกรียงศักดิ์ หวังรักษ์ดีสกุล คุณนเรนทร์ อินทรสิทธิ์
คุณสุริยา อินทรสิทธิ์ คุณสุพัฒน์ อินทรสิทธิ์
คุณสุภาณี เธียรไกรวัล ร.ต.ทีปกร อินทรสิทธิ์
น้อมถวายครูบาอาจารย์และท่านผู้มีพระคุณไม่มีประมาณ

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณขวัญใจ เพี้ยนสูงเนิน คุณชนายุส เพ็งเกษม
คุณธัญญา เมณฑกา คุณวามรินทร์ พูนพิพัฒนกุล
คุณศิริลักษณ์ ประสงค์ธรรม คุณอรุณี ประเสริฐแสนสุด
คุณอังคณา บุญเรือง คุณอาทิตยา หัสสะครบุรี
ด.ช.ภาสวีร์ ด่านสุนทรวงศ์ ด.ญ.ภัทร์รวี ด่านสุนทรวงศ์

บริจาคท่านละ ๕๐.๐๐ บาท

คุณกัณฐิกา-คุณวิลาวัลย์ ศักดิ์พลาดิศัย คุณจิรธิดา-คุณศิริชัย โลจนะรังรอง
คุณฐิตินันท์ บุตรศรี คุณจำเนียน เสริมพิมาย
คุณธนสิทธิ์-คุณเนตรชนก ศักดิ์พลาดิศัย คุณบุญรัตน์-คุณเกศทิพย์ บุตรศรี
คุณประภา ชีโปรโวส คุณปรีชา เดชเจริญ
คุณวราภรณ์ อนุตรกชกร คุณสุมาลี เกษรา
คุณสุทัศน์ ขำบัว คุณเสน่ห์-คุณฉัตรแก้ว นวลละออ
ด.ช.ณัยภัทร์-ด.ญ.จิรภิญญา โลจนะรังรอง

คณะกรรมการชมรมสนทนาภาษาธรรม
สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๖

ประธาน	นายสมศักดิ์	บำรุงวัด
รองประธาน	นางสาวนิสสรณ์	สิรพรรชวุฒิ
กรรมการ	นางรจนา	สุวรรณะบุณย์
กรรมการ	นางสาวจันทพัฒน์	ตรีสุคนธรัตน์
เลขานุการ	นายเอนก	ชูศิริ
ผู้ช่วยเลขานุการ	นางสาวสุภาณี	เธียรไกรวัล
เหรัญญิก	นางสาวปริชาติ	เจริญสุขสมบูรณ์

คณะที่ปรึกษา

นายสุกิจ เกียรติบุญศรี นางเสริมสุข กาญจนศักดิ์

นายวิชชา ชาครพิพัฒน์ นางสาวสุวรรณา วิริยะประยูร

**คณะทำงานประกอบด้วยพนักงานจากแผนกบริหารทั่วไป
และหน่วยงานต่าง ๆ ในการไฟฟ้านครหลวง
ที่สำนักงานใหญ่คลองเตย สำนักงานเพลินจิต วัดเลียบ
และการไฟฟ้านครหลวงเขต**

แบบฟอร์มร่วมเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ และ/หรือสมทบค่าจัดส่ง เพื่อเผยแผ่ธรรม กับชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

ชื่อ..นามสกุล..

ที่อยู่..

....รหัสไปรษณีย์ ....

โทรศัพท์.......................... FAX..........................E-MAIL ....

ร่วมจัดพิมพ์หนังสือ จำนวนเงิน..............................บาท ขอรับหนังสือ..................เล่ม

สมทบค่าจัดส่งหนังสือ จำนวนเงิน..................บาท (ต้นทุนเล่มละประมาณ 20 บาท)

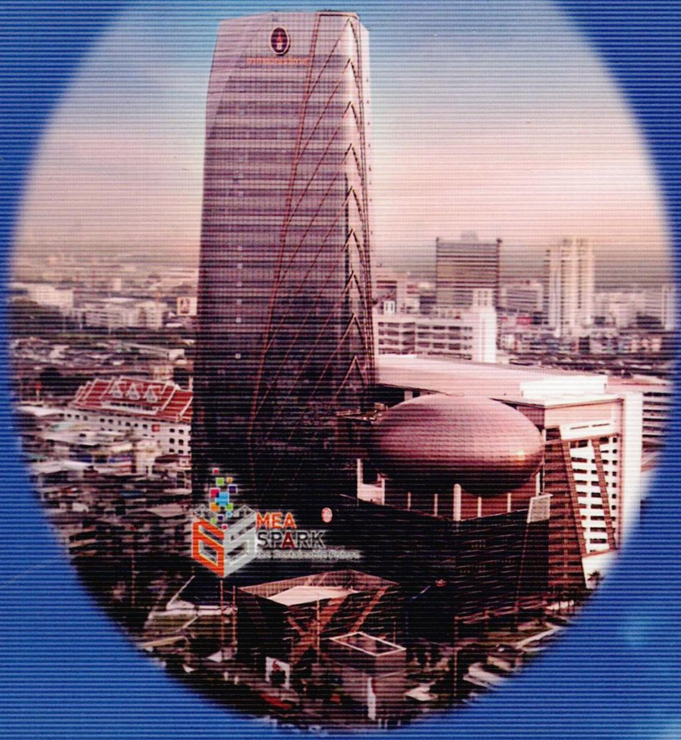
ร่วมเป็นเจ้าภาพโดย

โอนเข้าบัญชีเงินฝากธนาคาร ชื่อบัญชี **“นายเกรียงศักดิ์ หวังรักษ์ดีสกุล”**

ธนาคารกรุงไทย จำกัด	สาขาย่อย การไฟฟ้านครหลวง เพลินจิต
บัญชีออมทรัพย์	เลขที่ 092-0-02797-0
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด	สาขาย่อย บิ๊กซีราชดำริ
บัญชีออมทรัพย์	เลขที่ 159-2-11712-3

หมายเหตุ โปรดส่งแบบฟอร์มร่วมเป็นเจ้าภาพ พร้อมแนบสำเนาใบนำฝากธนาคาร มาตามที่อยู่นี้ ชมรมฯ ขออนุโมทนาบุญมา ณ โอกาสนี้

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง (ฝ่ายงบประมาณ ชั้น 14)
เลขที่ 30 ซอยชิดลม ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ : คุณปริชาติ 0-2256-3182, 08-1642-2088
FAX. 0-2256-3667 Email : parichat.ch@mea.or.th



ชมรมสนทนาภาษาธรรม

สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ๑ สิงหาคม ๒๕๖๖